



يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

أول يومية وطنية إخبارية تربوية شاملة ، تهتم بكل الفئات وكل الرياضات.



رئيس الجمهورية يت رأس حفل تكريم  
فريق اتحاد الجزائر العاصمة المتوج  
بكأس الكونفدرالية الإفريقية

الناخب الوطني جمال بلماضي  
في ندوته الصحفية أمس :

«ستذهب الى  
جايوما للعودة  
بنتيجة إيجابية»

«بالنسبة لي الجميع محترف..  
حتى من يلعب في الدوري  
المحلي»

محرز يلحق بالأسطورة  
ماجر و يحطم رقماً  
صمد 36 عاماً

الكاف تفتخر بإنجاز محرز  
مع مانتنستر سيتي

اللقب محسوم و معركة البقاء  
تحتدم في بطولة الرابطة  
المحترفة الأولى «موبيليس»



# اللقب محسوم و معركة البقاء تحتم في بطولة الرابطة المحترفة الأولى موبيليس



اشدت حسابات تفادي الهبوط إلى دوري الدرجة الثانية هواة في بطولة الرابطة المحترفة الأولى موبيليس، ببقاء ست جولات فقط على اختتام الموسم الكروي 2022-23 الطويل، والمرجح انتهاءه في الأول من جويلية المقبل، إن تم احترام الروزنامة التي شهدت الكثير من التغيرات والتأجيلات؛ بسبب مشاركة الأندية الجزائرية في المنافسات الأفريقية، ما أدى بالعديد من المدربين إلى إبداء استيائهم من البرمجة.

ويهيئ عن بطولة الرابطة المحترفة الأولى هذا الموسم نادبان فقط من أصل 16 فريقاً، فيعد تأكد هبوط نادي هلال شلغوم العيد منذ عدة جولات (حصد 3 نقاط فقط في 25 مباراة)، ستحضر معركة البقاء مع المحترفين بين سبعة أندية كاملة لتحديد هوية النزول الثاني إلى قسم الهواة الذي انتهت المنافسة فيه بصعود ناديين هما اتحاد تضامن سوف ونجم بن عكنون، فيعد مرور 25 جولة تبقى أندية جمعية الشلف ومولودية وهران وشبيبة القبائل واتحاد بكرة ونجم مقررة وأمل الأربعاء ونادي بارادو، معنية بحسابات تفادي الهبوط إلى الدرجة الأدنى، خاصة أن الفارق بين جمعية الشلف صاحب المركز التاسع

على كل الاحتمالات عليهما؛ إذ تتنافس عليهما كل من أندية شباب قسنطينة وفاق سطيف ومولودية الجزائر واتحاد العاصمة، في انتظار استكمال الأخير لبرنامج مبارياته المؤجلة.

الدوري الجزائري. أما بخصوص المركزين الثاني المؤهل إلى المشاركة في دوري أبطال أفريقيا الموسم المقبل، والمركز الثالث المؤهل إلى المشاركة في كأس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم، فتبقى المنافسة مفتوحة

نادي شباب بلوزداد، الذي يتجه للحصول على لقبه الرابع تواليًا، وهو الذي يحتل صدارة جدول ترتيب الدوري بـ 54 نقطة ويفارق 8 نقاط عن أقرب ملاحقيه شباب قسنطينة، قبل 6 مباريات من إسدال الستار على

## إدارة اتحاد العاصمة تطلب تأجيل داربي «العميد»

القدم، ويتعلق الأمر بكل من الحارس بن بوط، لوصيف، بلعيد ومحميوس للمشاركة في التريص المزمع انطلاقه يوم الاثنين المقبل بسبب موسم، تحسباً لمواجهة أوغندا في تصفيات «كأس» كوت ديفوار، وبعدها ودية تونس يوم 20 من الشهر الحالي بملعب 19 بناية.



وجهت إدارة نادي اتحاد العاصمة طلباً رسمياً لرابطة المحترفة لكرة القدم، من أجل تأجيل الداربي أمام الغريم التقليدي مولودية الجزائر في لقاء متأخر عن الجولة الـ 23 من القسم المحترف الأول.

وراسلت إدارة «سوسطارة» الرابطة برئاسة عبد الكريم مدار من أجل تأجيل مواجهة مولودية المقررة يوم الجمعة المقبل 16 جوان الحالي، إلى تاريخ لاحق وذلك بسبب استعداء 6 لاعبين دوليين وغيباهم عن مواجهة المذكورة.

وكان الناخب الوطني جمال بلماضي، قد وجه الدعوة لـ 4 لاعبين من صفوف بطل كأس الكونفدرالية الأفريقية لكرة

القدم، التي أسدل ستارها مؤخراً، والتحق بحضرة الخبية وجابت حفلة فريق نجم بن عكنون شرعاً أعلى العاصمة الجزائرية احتفالاً بالصعود التاريخي لدوري الرابطة المحترفة الأولى.

## إدارة شبيبة الساورة تضع حجر الأساس لإنشاء أكاديمية الفريق



أعطى، والي ولاية بشار، محمد السعيد بن قامو، إشارة انطلاق إنجاز أكاديمية شبيبة الساورة لكرة القدم، وحسب بيان الولاية جرت المراسم بحضور أعضاء السلطنة الأمنية، رئيس دائرة بشار، رئيس بلدية بشار، مدير الشباب والرياضة ورئيس شبيبة الساورة ومحمد زرواطي والطاقم الإداري للفريق.

تحدث والي ولاية بشار، بن قامو محمد السعيد، عن مبادرتهم في إنشاء أكاديمية لكرة القدم في الولاية، والتي اعتبرها كتشجيع لفريق شبيبة الساورة وصرح الوالي بن قامو قائلاً: «تشجيعاً

## نجم بن عكنون يتسلم كأس البطولة ومنحة الصعود إلى الرابطة الأولى

منح رئيس رابطة كرة القدم قسم الهواة على ملكه، كأس البطولة للفريق الضاعف نجم بن عكنون، ونظمت إدارة نادي نجم بن عكنون الحقل بملعب «محمد العربي عياد»، بحضور مسؤولي الرابطة والفريق وأيضا

المقر الاجتماعي: 01، شارع عبد العزيز موزاوي - الجزائر.  
الإدارة والتحرير: 64، تعاونية عميلت إيدير - بني مسوس - الجزائر  
الهاتف والفاكس: 023346674

مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، العظمة - سطيف.  
الهاتف: 0553 74 73 94  
الفاكس / 036 48 35 90  
WWW.ALGERIEMATCH.DZ  
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ



«الجزائر ملت» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج.  
SARL ARINAS PROD

الطباعة/ مؤسسة لطباعة للوسط S.I.A ALGER  
لطباعة مؤسسة لطباعة للشرق  
التوزيع / SARL ARINAS PROD  
سحب من المحدث السابق 2000 نسخة  
مدير النشر/ رايح خودري  
الحساب البنكي /  
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A  
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 400009939 30  
من أجل إشهاركم توجهاوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر و الإشهار  
، رقم 01 نهج بلسفور - الجزائر - ANEP  
الهاتف / 021 71 16 64 - 021 73 71 28  
الفاكس / 021 73 95 59 - 021 73 99 19  
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

# رئيس الجمهورية يتراس حفل تكريم فريق اتحاد الجزائر العاصمة المتوج بكأس الكونفدرالية الإفريقية



الرئيس تبون نادي «سوسطارة» الأحدث بقصر الشعب، بعد تتويجه بكأس الاتحاد الإفريقي الأسبوع الماضي. وقال حماد في كلمة مقتضبة السامها في حفل الاستقبال: «التكريم، عادة حميدة من رئيس الجمهورية لأبطالنا ومن يرفع راية الجزائر عاليا» وتابع: «فوز الاتحاد بهذا اللقب جاء بتكاتف جهود الجميع والجمهور الذي قدم صورا جميلة»

حمودة، والد فقد الكرة الجزائرية عامة واتحاد العاصمة خاصة، شرف رفع مجسم كأس الكاف، في الصورة الجماعية التي التقطتها أسرة الاتحاد رفقة الرئيس تبون. حماد: تكريم الرياضيين عادة حميدة من رئيس الجمهورية أشاد وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد، بمبادرة رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون التي كرم من خلالها اتحاد الجزائر. كرم

عبد المجيد تبون، على هامش، حفل التكريم الذي أقيم يوم الأحد، بقصر الشعب، على شرف الفريق، نظير تتويجه بكأس الكاف. ومنح والد بن حمودة، الذي وافته المنية قبل سنة من الآن بالتمام، في حادث أليم، في طريق عودته إلى منزله العائلي، شرف التقدّم أولا نحو الرئيس تبون، الذي عانقه مطولا في افتتاح حفل التكريم. كما تم منح علي بن

الستوريتي، عمر بلحاج، والوزير الأول، أمين بن عبد الرحمن، ورئيس أركان الجيش الوطني الشعبي الفريق أول السعيد شرفيحة، وكذا أعضاء من الحكومة وإطارات سامية في الدولة. الرئيس تبون يكرم والد الراحل بلال بن حمودة حظي والد لاعب اتحاد العاصمة، الراحل بلال بن حمودة، بتكريم خاص من رئيس الجمهورية

أشرف رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، أمس الأحد بقصر الشعب بالجزائر العاصمة، على حفل تكريم نادي اتحاد الجزائر العاصمة المتوج بكأس الكونفدرالية الإفريقية (كاف) لكرة القدم 2022-2023. وجرى حفل التكريم بحضور رئيس مجلس الأمة، صالح قوجيل، ورئيس المجلس الشعبي الوطني، ابراهيم بوغالي، ورئيس المحكمة

## الناخب الوطني جمال بلماضي في ندوته الصحفية أمس :

### «سنذهب الى جابوما للعودة بنتيجة إيجابية»

الاندية أو مع المنتخب وهذا من حقه». وختم الناخب الوطني: «بعد ذلك سواء استدعيته لكي يلعب أو لا، فهذا شيء آخر». ينكر أن القائمة التي وجه لها الدعوة جمال بلماضي، للمشاركة في مباراة، أوغندا، وتونس، تضم ثلاثة حراس مرمي، وهم مانتوريا، زغبة، وين بوط.

وبخصوص اللاعب المستدعي لأول مرة لقائمة الخضر حسام عوار، اعترف مدرب المنتخب الوطني، بالنقص الفادح الذي يعاني منه، حسام عوار، الذي سيكون خلال تربص جوان الجاري، أول ظهور له بلبان الخضر.

وقال بلماضي، إن الجميع يعلم بأن عوار، لديه نقص واضح، بسبب قلة مشاركته مع أولمبيك ليون، مضيفا: «لكن من المهم استدعائه الآن، من أجل منحه الوقت اللازم للتكيف بشكل سريع، لاسيما وأنه يرغب بشدة في الانضمام إلينا». وأضاف: «سعيد بخطوة عوار في تغيير التوري والانتقال إلى نادٍ آخر». وختم: «منذ أننا سنرى عوار الحقيقي بمستواه المعهود في أكتوبر أو نوفمبر القادمين، إنه بالفعل لاعب من الطراز العالمي»

أما عن وضعية تجهيز اسماعيل بن ناصر المصاحب، أبدى الناخب الوطني ألمه في ضمان جاهزيته خلال «الكان» المقبل. حيث قال بهذا الشأن: «من الطبيعي أنني أتمنى تواجد بن ناصر معنا، ومشاركته في «الكان» المقبل». كما أضاف: «في المقابل حاليا علينا التعامل مع الوضع الراهن، بإيجاد من يخلفه، وإذا عاد في الوقت المناسب الحدش». وتابع جمال بلماضي: «لا يمكننا التوهم بمودع عودة بن ناصر، أصابته نازة جدا في سنة، ومعقدة جدا».

موجها رسالة واضحة للاعبين وقال بلماضي، في تصريحاته: «في المباريات الماضية كنت اعتمد عدة تغييرات في تشكيلةنا من مباراة لأخرى». كما أضاف، بخصوص منصب حراسة المرمى: «سأحول تركيزي هذه المرة لمنصب حراسة المرمى». وتابع

جمال بلماضي: «قد تكون هذه هي المرة الأخيرة التي سأعتمد فيها على الأقل علي حارسي مرمي مختلفين».

كما أشاد مدرب المنتخب الوطني، بظهور حارس حراسة المرمى، بلماضي، إلى أنه لم يسقط اسم الحارسين رئيس وهساب ميولحي، بشكل نهائي من مخططاته، مؤكدا بأن الأخير، يملك مكانة كبيرة في المنتخب. وقال بلماضي: «ميولحي كان حارسا المنتخب في العقد الماضي... لذلك هو يحظى مكانة كبيرة في المنتخب».

رئيس من السهل الاستغناء عنه». كما أضاف مدرب الخضر: «أعظم أنه لا يزال يريد اللعب، وهو لم يقرر بعد نهاية مسيرته سواء مع

وبخصوص لوصيف، أكد بلماضي، بأن لاعب يارانو السابق، كان مع الخضر، قبل سنوات من الآن واستغل حاليا غياب عدل باعبي الإصابات، موضحا بأنه يستحق الدعوة. أما بخصوص شيتة فقال بلماضي: «لولا إصابته الخطيرة سابقا

لكن معًا، وشارك في كأس أمم إفريقيا 2019».

كما وضع مدرب الخضر، حنا لقضية اللاعب المحلي ونظيره المحترف، موكدا بأن الجميع بالنسبة له محترف، سواء كان ينشط في أوروبا أو في البطولة المحلية. وقال بلماضي بهذا الخصوص: «بالنسبة لي الجميع محترف.. حتى من يلعب في التوري المحلي» وفي هذا الصدد أوضح الناخب الوطني، بأن استدعاء 4 لاعبين من اتحاد العاصمة ليس مجاملة لهم بعد التتويج القاري.

مدرب المنتخب الوطني أيضا تحدث عن منصب حراسة مرمي الخضر وخاصة بعد سقوط اسم ميولحي من قائمة الخضر،

تحدث مدرب المنتخب الوطني جمال بلماضي، في ندوته الصحفية التي نظمتها أمس الأحد، والخاصة بمواجهتي أوغندا وتونس عن المبارتين المقبلتين للخضر، أمام كل من أوغندا، وتونس، وأبدى الناخب الوطني جمال بلماضي، تفاجئه الكبير بترجمة مباراة الخضر أمام أوغندا بلعب «جابوما» بالكامبيرون. وصرح بلماضي في هذا الخصوص، خلال ندوته الصحفية: «تقلبت بترجمة مباراتنا أمام أوغندا بلعب «جابوما»، مضيفا: «لكن القارة كبيرة جدا، لا أود خلق جدال في هذا الخصوص، لكنني جد مندثر».

وتابع جمال بلماضي: «على كل حال هذا الأمر ليس مصدر قلق بالنسبة لنا، آخر تنقل لنا إلى جابوما الأمور جرت على ما يرام، وسنذهب للعودة بنتيجة إيجابية».

وقال بلماضي حول إجراء مبارتين في زمن متقارب جدا: «من الطبيعي أن اعتمد على تشكيلة مختلفين في مواجهتي أوغندا، وتونس». كما أوضح مدرب الخضر: «برمجة المباريات معقدة، كونه نفضلنا يومين فقط بين مواجهتي أوغندا، وتونس». ينكر أن المنتخب الوطني يواجه أوغندا، يوم 18 جوان بالكامبيرون، قبل مباراته الودية أمام تونس يوم 20 جوان بلعب عابدة. عرج الناخب الوطني، جمال بلماضي، للحديث عن أسباب استدعائه لرباعي اتحاد العاصمة، محبوب و لوصيف وشيتة وبلعبد، لمواجهتي أوغندا وتونس، وأبرز مدرب الخضر، بأنه يتسارع محيوس، منذ فترة طويلة وهو يملك إمكانيات كبيرة، مضيفا: «تضيقه لضربة الجزاء لا يهمني، انتهى الشأن هذا للضرورة وكان قادرا على التواجد معنا في التربيص الماضي».



## البطولة الولائية لكرة الحديدية:

# تتويج نادي اتحاد بلدية سيق باللقب



فاز نادي اتحاد بلدية سيق ببطولة ولاية معسكر للكرة الحديدية في صنف الأكاير والتي إختتمت مناسقاتها يوم السبت بمسح الكرة الحديدية لنادي الشباب «سماش سعيد» لعاصمة الولاية. وقد عادت المرتبة الثانية لنادي شباب بلدية زهانة فيما حل فريق النادي الرياضي الهادي للكرة الحديدية لبلدية معسكر في المرتبة الثالثة. وقد ضمنت هذه الأندية التي إحتلت المراتب الثلاث الأولى التأهل إلى البطولة الوطنية للعب القصير المنتظرة يومي 16 و 17 جوان الجاري بوهان إستنادا إلى المنظمين.

وأبرز ممثل الرابطة الولائية للكرة الحديدية مومن بن عودة لواج أن أداء رياضي الفرق الفائزة بهذه الدورة كان «جيدا» حيث يمكنهم تحقيق نتائج إيجابية خلال منافسات البطولة الوطنية. ويذكر أن هذه البطولة الولائية المنظمة بمبادرة من النادي الهادي للكرة الحديدية لبلدية معسكر بالتنسيق مع الرابطة الولائية لذات الإختصاص ومديرية الشباب والرياضة قد عرفت مشاركة 70 ثلثية للكرة الحديدية مثلت 210 رياضي من ثماني نوادي تنشط ببلديات زهانة وعقاز وسيق وبوحقينية ومعسكر.

## دراجات / طواف الكامبيرون 2023 :

# الجزائري ياسين حمزة يحقق فوزا مثيرا

المرتبة 26 خلال المرحلة السابعة وعبد الكريم فركوس في المركز 32 و عسل في المرتبة 34. وتشترك الجزائر بخمسة دراجين في طبعة 2023 لطواف الدراجات للكامبيرون، المقررة في 10 مراحل، في الفترة الممتدة من 3 إلى 11 يونيو. ويتعلق الأمر بكل من ياسين حمزة، عبد الله بن يوسف، محمد نجيب عسال، محمد أمين نهاري وعبد الكريم فركوس، بقيادة المدير الفني الوطني، سمير علام ومساعدته الميكانيكي يوسف جراح. ويشارك في طواف الكامبيرون (1200 كلم) بعض من أحسن الدراجين الأفارقة بالإضافة إلى منتخبات أفريقية وعدد من الأندية الأوربية شبه محترفة. ومن بين مستجدات طبعة 2023، المرور من 8 مراحل إلى 10 مراحل. و متأخرا بست دقائق و 51 ثا عن الرائد محسن الكورلجي. و حل كل من زملائه في الفريق الوطني بن يوسف في



فاز التراج الجزائري ياسين حمزة عن جدارة و إستحقاق بالمرحلة السابعة من طواف الكامبيرون التي جرت يوم السبت على مسافة 120.9 كلم رغم تعرضه للقب في إطار العجلة وعطب ميكانيكي. وتمكن ياسين بفضل الجهد الجبار والعمل الكبير الذي قام به زملائه عبد الله بن يوسف وعبد الكريم فركوس ومحمد نجيب عسال من العودة بقوة على مستوى مقدمة التركبة في الكيلومترات الأخيرة من المرحلة. واستطاع حمزة بفضل قوة السرعة النهائية التي يتميز بها من تحقيق الفوز قاطعا مسافة السباق في زمن قدره 2سا34د43ثا. وانتزع ياسين حمزة بالمناسبة القميص الأخضر لأسرع دراج والقميص المنقط لأحسن متسابق، أما على مستوى الترتيب العام الموقت فيبقى ياسين حمزة في الصف السابع متأخرا بست دقائق و 51 ثا عن الرائد محسن الكورلجي. و حل كل من زملائه في الفريق الوطني بن يوسف في

## كرة السلة / القسم الممتاز:

# إتحاد الجزائر يتوج بلقبه الرابع في تاريخه بعد فوزه على وداد بوفاريك

حقق إتحاد الجزائر مفاجأة من العيار الثقيل بتتويجه بلقب بطولة القسم الممتاز في كرة السلة (رجال) للمرة الرابعة في تاريخه، بعد فوزه على وداد بوفاريك بنتيجة (62-61)، الشوط الأول (33-33) في مباراة اليوم الثالث والأخير لدورة اللقب، جمعت بينهما يوم السبت بقصر الرياضات "حمو بوتيلاليس" بوهان. وجاءت أربع المباراة على النحو التالي: (21-19، 12-14، 10-20، 18-9)، و يعود تتويج الإتحاد إلى أواخر الستينيات من القرن الماضي حيث فاز بلقب سنوات 1966 و 1967 و 1969 قبل أن ينتظر 54 عاما ليظفر بلقبه الرابع في تاريخه. ويكفي الإتحاد فخرا بفوزه بكل مبارياته في دورة اللقب أمام أندية لها باع كبير في المنافسة و هي مولودية الجزائر، صاحبة لقبها (68-65) و نادي سطاولي حامل لقب الموسم الماضي (74-70) و وداد بوفاريك المتوج بتسعة ألقاب (62-61)، كان آخرها خلال موسم 2002.

و شهدت المباراة سيطرة طفيفية لفريق اتحاد الجزائر، الذي دخل متفوقا من بعض الركائز بسبب الإصابات، ولم ترق المواجهة إلى مستوى التطلعات، حيث انحصر اللعب في وسط الميدان، وقلت الفرص الحقيقية أمام المرمرى. وكعاد سنوسى فغفلوا أن يتقدم بالنتيجة للمولودية في الدقيقة 48، حيث انفراد بالحارس أسامة بن بوطم، لكن كرتة علت العارضة الأفقية بقليل، ورد خالد بوسليو من جانب الإتحاد في

## مولودية وهران يفرض منطقته على اتحاد العاصمة

فرض نسادى مولودية وهران منطقته على مضيفيه اتحاد الجزائر، وعاد يتعادل سلبى السبت، في مباراة موجهة من الجولة 21 بالدورى الجزائري. وشهدت المباراة سيطرة طفيفية لفريق اتحاد الجزائر، الذي دخل متفوقا من بعض الركائز بسبب الإصابات، ولم ترق المواجهة إلى مستوى التطلعات، حيث انحصر اللعب في وسط الميدان، وقلت الفرص الحقيقية أمام المرمرى. وكعاد سنوسى فغفلوا أن يتقدم بالنتيجة للمولودية في الدقيقة 48، حيث انفراد بالحارس أسامة بن بوطم، لكن كرتة علت العارضة الأفقية بقليل، ورد خالد بوسليو من جانب الإتحاد في

## المنتخب الجزائري النسوي في المركز الـ 80 عالميا

احتفظ المنتخب الوطني لكرة القدم (سيدات) بالمركز الـ 80 في الترتيب الجديد للإتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، الذي صدر في الأسبوع التالي من الشهر الجاري، والتي تصدره الولايات المتحدة الأمريكية. واحتلت الجزائر على الصعيد القاري، المركز العاشر، حيث تصدرت نيجيريا هذا الترتيب (40 عالميا) أمام

## الألعاب العربية 2023:

# إنطلاق عملية تسجيل المتطوعين بوهان

حسب تخصصه وميولاته. وفي هذا الشأن، من المنتظر أن تمنح الأولوية للمتطوعين الذين شاركوا في تظاهرات رياضية دولية سابقة. على غرار ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022 ونهائيات بطولة أمم أفريقيا لكرة القدم للشحليين. نظرا لعامل الخبرة، بعدما اكتسبوا هؤلاء تجربة كبيرة في ميدان التنوع الذي يعتبر من أهم عوامل إنجاح التظاهرات الرياضية الدولية عبر العالم وتجدر الإشارة في هذا السياق أن وهران ستختصن 5 رياضات وهي الجمباز، والسباحة، وكرة اليد، وألعاب القوى. ويعض مباريات كرة القدم، في انتظار الكشف عن البرنامج الرسمي والنهائي من طرف اللجنة العليا للجنة التنظيمية للطبعة الـ 15 للألعاب العربية.

إنطلقت منذ يوم الخميس بوهان عملية تسجيل المتطوعين الراغبين في المشاركة في تنظيم الألعاب العربية المقررة بالجزائر من 5 إلى 15 جويلية المقبل، والتي ستختصنها 5 ولايات جزائرية منها وهران. وتجرى عملية استقبال ملفات المتطوعين على مستوى مركز التسليمة العلمية بحي جمال الشين، ويتضمن الملف شهادة ميلاد، وصورتين، ونسخة من النسخة الوطنية، والسيرة الذاتية، وستنتهي العملية بمجرد الوصول إلى العدد المطلوب من المتطوعين الذين سيشاركون في تطوير ومرافقة مختلف الأنشطة المقررة بوهان من منافسات وإيواء وإطعام ونقل واستقبال. وبعد إنقضاء المتطوعين، سيتم استدعائهم لإجراء مقابلة ومن ثمة توجيههم كل على

## أكثر الرياضات إثارة

# تتنبه الفروسية لكنها أكثر إثارة ومنتعة

## سميت رياضة الأمراء ومربط الفرسان ... إنها "رياضة البولو"

تعدّ البولو من أقدم الرياضات المعروفة في العالم، تشبه رياضة المضرب كما أنها تعتمد الفروسية ركيزة فيها، ولكن بدل من أن تطير الكرة في الهواء تتدحرج على الأرض، وبدل من أن يلوح بالمضرب عالياً في الهواء يمسك بطرفه عكسية إلى الأسفل. ابتكر اللعبة الفرس وانتشرت في الهند واليابان والصين. وقد تولى المغول نقل اللعبة من فارس إلى الشرق. وعرفت في مصر خلال عهد المماليك. وبحلول القرن السادس عشر، ترسخت اللعبة في الهند على يد الإمبراطور بابور وكان قد شاع لعبها في الصين واليابان أمداً طويلاً قبل أن تخبو شعبيتها في فترة اتصال الغرب بهذه الدول.

يقال أن رياضة البولو فارسية المنشأ ابتكر رياضة البولو الفرس ثم انتشرت في الهند واليابان والصين، وقد تولى المغول نقل اللعبة من فارس إلى الشرق. عرفت في مصر خلال عهد المماليك وبحلول القرن السادس عشر، ترسخت الرياضة في الهند على يد الإمبراطور بابور وقد شاع لعبها في الصين واليابان أمداً طويلاً قبل أن تخبو شعبيتها في فترة اتصال الغرب بهذه الدول.

وفي القرن الثامن عشر، اكتشف البحارة البريطانيون رياضة البولو في مانيبور على الحدود الهندية مع بورما. وبعدها أسسوا أول نادي للبولو في العالم في سيلشار غربي مانيبور، وما لبثت أن أسست نوادٍ أخرى. وأقدم تلك الاندية الذي ما زال فاعلاً هو نادي كلكتا الذي أسس عام 1862.

وتعتبر الأرجنتين الدولة الرائدة في رياضة البولو على مستوى العالم إذ مارست فيها اللعبة لأول مرة عام 1877.

**ملعب رياضة البولو**  
لعبة البولو يلزمها ملاعب وميادين خاصة بها كغيرها من اللعب، وتبلغ مساحة ملعب البولو حوالي 180×275 متراً.

كما يمكن أن تتسع لعدة البولو في ميدان مكشوف، أو في ميدان داخلي.

**قوانين رياضة البولو**

تمارس البولو على خيول تدعى البوني، وهي تعتبر الأشهر في هذه اللعبة، لقصر أطرافها وصغر حجمها. ويتم تغيير البوني بعد كل شوط، ولا يلعب البوني الواحد أكثر من شوطين في المباراة الواحدة، والتي تتألف من خمسة إلى ستة أشواط في اللعبة عالية الأهداف، ومن أربعة في المنافسات الصغيرة. وتتكون فرقة البولو من 4 لاعبين. تقسم المباراة إلى أشواط يستغرق كل شوط سبع دقائق ونصف الدقيقة، وتسجل الأخطاء ويعاقب عليها إذا عبر أحد اللاعبين جانب اللاعب الآخر بصورة خطيرة أو إذا ضربه، ويسمح بإبعاد الخصم عن الكرة أو تثبيت عصاه في مكانها لإعاقة عن ضرب الكرة من أهم لاعبي هذه اللعبة، وتعتبر خيول البوني المولدة في الأرجنتين أفضل خيول لعبة البولو، فهي مؤهلة لتكون لاعباً جيداً في هذه الرياضة الشيقية، لقصر أطرافها وصغر حجمها.

**مباراة البولو**

تقسم المباراة إلى أشواط يستغرق كل شوط سبع دقائق ونصف، وتتألف اللعبة من خمسة إلى ستة أشواط، أما المنافسات الصغيرة فتتألف من أربعة، يتم تغيير خيل البوني بعد كل شوط يلعبها فريقان يتكون كل منهما من أربعة لاعبين.

يلعب الراكب الأول والثاني في المقدمة (مهاجمان)، ويلعب الراكب الثالث والرابع في الخلف (مدافعان) ويحاول كل فريق دفع الكرة داخل مرعى الخصوم عند بداية المباراة، يأخذ كل فريق مواقعه للدفاع عن مرماه.

ويسمح للاعب بإبعاد الخصم عن الكرة أو تثبيت عصاه في مكانها لإعاقة عن ضرب الكرومن الجدير بالذكر أن خيل البوني الواحد لا يلعب أكثر من شوطين في المباراة الواحدة. هذه الرياضة باهضة التكاليف، لذلك لا يستطيع الا الأغنياء تحمل تكاليفها. ولهذا السبب فإنها تسمى لعبة الأمراء.

بنسبة 80 في المائة. وأضاف بيريز: "هناك الكثير من اللاعبين الذين لم يتمكنوا من الوصول إلى القمة بسبب الخيول، فيما أشخص آخرين بمهارات عادية، تمكنوا من الوصول إلى القمة بفضل الخيل".

ويتطلب تدريب الخيول حتى تتمكن من تحقيق دورها في لعبة البولو فترة تتراوح بين ثلاث وعشر سنوات. ويخصص اللاعب المحترف بيريز حوالي 15 حصاناً في كل بطولة تتم في الدول الثلاث الرائدة في مجال رياضة البولو.

وأوضح بيريز أنه يربي الخيول في مزرعة العائلة في الأرجنتين باستخدام تقنية نقل الأجنة، ولولا عمل والده المتقن في تربية الخيول لسا وصل هو وإخوته جوزيفينو ونيكولاس إلى ما وصلوا إليه حالياً من بطولات وتصنيفات عالمية في رياضة البولو.

ورأى خبراء في مجال رياضة البولو أن رياضة تقوم على علاقة متينة ومعادلة حسابية بين الفارس والخيول. وتتضمن هذه المعادلة الركض بسرعة 60 كيلومتر، ودور الفارس بضرب الكرة بقوة لا تقل عن رمي كرة الكريكيت.

وورث بيريز شغف ممارسة رياضة البولو وصفها بأنها تقليد عائلي عن والده الذي أسس فريق "البرستين" الأسطوري بالتعاون مع الثري الأسترالي كيري باكر.

وتجدر الإشارة، إلى أن رياضة البولو تعتبر انعكاساً لروح فريق متكامل وأدوات بسيطة. ولكن قويّة الصنع.

تاريخ لعبة الأمراء كما اشتهر عليها

اسماء الأحصنة وكثرة تماثيلها في كل البلدان، فإن البولو تعد بمثابة رياضة الإمبراطوريات، إذ يعود أصلها إلى بلاد فارس حيث كانت تمارس في تدريب الجنود والفرسان في القرن السادس قبل الميلاد. ويعود الفضل إلى بريطانيا في منح هذه الرياضة شكلها الحالي وشعبيتها، ونقلها إلى الأرجنتين كأرض روحية تحضن الرياضة حيث توفر للاعبين المهرة والخيول الأصيلة.

ولقب فانكوندو بيريز الذي يبلغ 34 عاماً من العمر، بإمبراطور لعبة البولو، إذ حقق فوزاً في كافة البطولات العالمية في هذه الرياضة تحديداً. ويقارن أسلوبه الهجومي في الملعب بأسلوب لاعب كرة القدم الأرجنتيني ميسي. ويعتبر بيريز أصغر لاعب بولو على المستوى العالمي، ولا يقل مهارة عن اللاعب الأرجنتيني أولفو كامبازو، بل ينازعه في الاستيلاء على المرتبة الأولى.

وقال بيريز في مقابلة مع شبكة CNN: "أنا أعيش بين الخيول منذ طفولتي، وأشاهد والدي يمارس لعبة البولو"، مضيفاً: "أحب هذه الرياضة كثيراً، ولكن لم أعرف أنني سأكون بارعا، ما أعرفه أنني سأبقى أمارسها طيلة حياتي".

ويتم بيريز برشاقتي في امتطاء الخيل، إذ أكد أن لعبة

وفي القرن الثامن عشر، اكتشف البحارة البريطانيون اللعبة في مانيبور على الحدود الهندية مع بورما، وبعدها أسسوا أول نادي للبولو في العالم في سيلشار غربي مانيبور، وما لبثت أن أسست نوادٍ أخرى. وأقدم تلك الاندية الذي ما زال فاعلاً هو نادي كلكتا الذي أسس عام 1862. وتعتبر الأرجنتين الدولة الرائدة في اللعبة على مستوى العالم إذ مارست فيها اللعبة لأول مرة عام 1877. وكانت قديماً تعرف باسم "شانجير"، ويرجع أصل تسمية هذه اللعبة الحالية إلى لفظة "بلو" التي تعني في لغة التبت "كرة".

**البولو بدأت صغيرة ثم تطورت بسرعة**

**أول مباراة**

أقيمت أول مباراة للبولو مسجلة في التاريخ بين التركمان والفرس عام 600 قبل الميلاد، وفاز التركمان بها. وفي القرن الرابع بعد الميلاد تعلم ملك الفرس سابور الثاني اللعبة، وهو في السابعة من عمره. وفي القرن السادس عشر، أقام الشاه عباس الكبير في عاصمته أصفهان ملعباً لها بطول 300 يارد وبأبعاد مرعى تفصل بينها مسافة 8 ياردات.

**قوانين لعبة البولو**

تمارس البولو على خيول تدعى البوني، وهي تعتبر الأشهر في هذه اللعبة، لقصر أطرافها وصغر حجمها. ويتم تغيير البوني بعد كل شوط، ولا يلعب البوني الواحد أكثر من شوطين في المباراة الواحدة، والتي تتألف من خمسة إلى ستة أشواط في اللعبة عالية الأهداف، ومن أربعة في المنافسات الصغيرة.

وتتكون فرقة البولو من 4 لاعبين، وتبلغ مساحة ميدان البولو حوالي 180×275 متراً. تقسم اللعبة إلى أشواط يستغرق كل شوط سبع دقائق ونصف الدقيقة، وتسجل الأخطاء ويعاقب عليها إذا عبر أحد اللاعبين جانب اللاعب الآخر بصورة خطيرة أو إذا ضربه، ويسمح بإبعاد الخصم عن الكرة أو تثبيت عصاه في مكانها لإعاقة عن ضرب الكرة.

أدوات لعبة البولو

- الخوذة وتزود بواق للوجه.
- الحذاء ويكون طويل ولونه بني.
- الكرة مصنوعة داتما من الخشب.
- قفازات لحماية اليدين.
- عصا طويلة مصنوعة من خشب البامبو.
- واقي الركبة.
- وهذه اللعبة باهضة لذلك لا يستطيع الا تحمل تكاليفها. ولهذا السبب فإنها تسمى لعبة الأمراء.

**«فانكوندو بيريز»**

**إمبراطور لعبة البولو**

تعدّ رياضة البولو الشبيهة "بالفروسية" إحدى أمتع رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

تتعدد رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على



رياضة البولو هي رياضة يتم لعبها على ظهور الخيل بين فريقين من أربعة لاعبين يستخدم كل منهما مضرب ذات مقابض طويلة مرنة لضرب كرة خشبية في ملعب عشبي وبين مركزين للمرمى

البولو لا تعتمد فقط على الفارس وحده بل على الحصان الجيد، شارحا أن الخيل يشكل أهمية

التكاليف، الأغنياء لعبة «فانكوندو بيريز» إمدت رياضات الفروسية فعلى جمال الرياضة الأقدم في ركوب الأحصنة، وتعاقب الملوك على منافستها وتسمية البلدان والمناطق على

# البداية ليست عائقا أمام اللياقة



الهوائي وتمارين الأثقال وتمارين الإطالة وذلك حتى يتم إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية. وتساهم التمارين الرياضية في المحافظة على العضلات حيث أنها تساعد على تقليل كمية العضلات المفقودة، عند التخفيض من السرعات الحرارية لفقدان الوزن، ما من شأنه أن يساعد على تقليل انخفاض معدل التمثيل الغذائي في الجسم. كما يمكن أن يساعد رفع الأثقال على تعزيز بناء العضلات عند استهلاك الكمية الكافية من البروتينات والمساعدة على إفراز الهرمونات التي تعزز قدرة العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية.

ودعا الخبراء إلى تجنب النوم بعد تناول الطعام، والتخفيف من تناول الوجبات السريعة، والسكريات، والأكلات الضارة بشكل عام، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات، والأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة للجسم، وضرورة تناول الوجبات الثلاث الرئيسية: الإفطار، والعداء، والعشاء. والابتعاد عن التدخين أو تركه بشكل دائم عدم شرب الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية؛ لأنه يسبب الجفاف، بالإضافة إلى تجنب تناول الطعام بعد الانتهاء من التمرين لساعة واحدة على الأقل.

ويمكن أن تخفي تمارين اللياقة البدنية البدناء عن الالتجاء إلى العمليات الجراحية للوصول إلى وزن مثالي إذا اقتروا بأنها ضرورة وليست خيارا.

## الرياضة تخفف من أعراض الربو لدى من يعانون من البداية

أظهرت نتائج دراسة جديدة أن ممارسة التمارين الرياضية تساعد على تحسين الأعراض لدى مرضى الربو ممن يعانون أيضا من البداية. وخلص باحثو الدراسة إلى أن المرضى الذين مارسوا تدريبات لياقة تحسنت لديهم الأنشطة البدنية وزادت الأيام التي لا يتعرضون فيها لأعراض الربو، كما قلت أعراض الاكتئاب وانقطاع التنفس أثناء النوم. واستهدف البرنامج الذي شملته الدراسة لمدة ثلاثة أشهر إنقاص الوزن والتدريب البدني من خلال تمارين (إيروبيكس) وتمارين مقاومة. ونشرت الدراسة في دورية (ميدسين أند ساينس إن سبورتنس أند إكسرسايز) أو "الطب والعلم في الرياضة والتمارين البدنية".

وقال الدكتور سيلسو كارفالو كبير الباحثين المشاركين في الدراسة من جامعة ساو باولو في البرازيل "كان يعتقد من قبل أن التمارين ضارة لمرضى الربو لأن رد فعل الجسم عليها يضيّق ممرات الهواء، لكن ما عرفناه أن التمارين يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الربو وحتى أفضل أكثر للبدناء". وأضاف لروبيرتو هيلث عبر الهاتف "في الحقيقة يمكن للتمارين الرياضية أن تقلل من الالتهاب حول العمر الهوائي عند هؤلاء المرضى".

وقام كارفالو وزملاؤه بتوزيع 55 من البالغين الذين يعانون من البداية عشوائيا على مجموعتين لخفض الوزن، إحداهما بالتمارين الرياضية والأخرى تركز على خفض الوزن بنظام غذائي وعلاج نفسي وتمارين للتنفس والتمدد وذلك خلال فترة امتدت ثلاثة أشهر شملت جلستين في الأسبوع.

اللياقة الثابتة مشددين على أهمية النشاط الجسماني بالمحاربة العامة لمنع السمنة. ويمكن للتمارين الرياضية أن تتحكم بمعدل التمثيل الغذائي بطريقتين تمكن الأولى من حرق السرعات بفضل النشاط الرياضي المباشر ذلك أن الركض أو المشي لمسافة 1500 متر يمكن من استهلاك حوالي 100 سعرة حرارية. وتمكن الثانية من إبقاء معدل التمثيل الغذائي مرتفعا لفترة إضافية عقب ممارسة الرياضة. ويمكن لمعدل التمثيل الغذائي أن يبقى عاليا لفترة قد تمتد من 12 إلى 18 ساعة بعد انتهاء التمارين.

ويوضح خبراء اللياقة بممارسة التمارين الرياضية في الصباح الباكر وخصوصا التمارين الهوائية التي تساعد على تحريك عضلات الجسم القوية وتحسين صحة القلب ومن هذه التمارين الركض والمشي والسباحة. وتهدف السباحة إلى تعزيز استهلاك الجسم للأكسجين الذي يستخدمه في عملية التمثيل الغذائي، ويكون إجراء هذه التمارين بشكل عام على مستوى معتدل الشدة ولفترة طويلة، وتعتبر التمارين الهوائية فعالة في حرق الدهون في الجسم والسرعات الحرارية.

## الأشخاص الذين يمارسون الرياضة تعالج الدهون عندهم وتحول إلى طاقة

ويعتبر الخبراء التمارين الرياضية جزءا من الروتين اليومي للذين يعانون من زيادة الوزن. ويوصون بنمط أنواع ثلاثة من التمارين الرياضية في برنامج رياضي واحد متكامل وهي التمرين

بمركبين مختلفين وموَقَّعتين عند الإشارة المرورية الحمراء.

## تمارين اللياقة البدنية تحيد عن الالتجاء إلى العمليات الجراحية للوصول إلى وزن مثالي

وقال إن معدل حرق إحداهما للوقود يزيد عن معدل الأخرى رغم أنهما في الوضعية ذاتها، مشيرا إلى أن ذلك ينطبق على الجسم الذي تتم فيه عملية التمثيل الغذائي بشكل جيد، حيث يزداد معدل حرق الدهون كما أكد بحث علمي أن اللياقة البدنية قد تلعب دورا حاسما في إلغاء الأهمية التي يلعبها الجين المسبب لداء السمنة. وقال البحث إنه بالرغم من أن الصفات الوراثية تحتل مكانة محترمة بوصول الناس إلى زيادة وزنهم إلا أن المحافظة على أنماط تدريب جسماني يمكن أن تساهم كثيرا في محاربة المعاناة من جين السمنة. وقسم الباحثون المشتركين إلى مجموعتين، إحداهما وأظهِرت على تدريب جسماني والأخرى مارست القليل من تمارين اللياقة البدنية.

وقد أظهرت النتائج أن المجموعة التي تدرّبت بشكل ثابت نجح المشتركون بها من حرق 900 سعرة حرارية أكثر من أفراد المجموعة الثانية. وشملت تدريبات المجموعة الأولى بين ثلاثة إلى أربعة تدريبات لياقة بمستوى وتيرى متوسط (كالمشي السريع). وخلص الباحثون إلى أنه بالرغم من وجود من يعاني من الميول المسبق للسمنة، إلا أنه بالإمكان التعامل مع هذا الميول بواسطة المثابرة على تدريبات

لم تعد اللياقة البدنية حكرا على من يمتلكون أجساما رشيقا فحتى البدناء يمكن أن يتمتعوا باللياقة وذلك بفضل عملية التمثيل الغذائي الصحية لديهم. كما أن مدح التمرين الهوائي وتمارين الأثقال وتمارين الإطالة في برنامج رياضي واحد يمكن أن تساهم في إنقاص وزنه بشكل أكثر فاعلية. لم تعد البدانة عائقا أمام اللياقة ولم يعد الوزن الزائد مشكلة تُؤرق الذين يعانون من السمنة، فقد كشفت دراسة حديثة عن سبب كون الأفراد البدناء يتمتعون باللياقة البدنية أن عملية التمثيل الغذائي أو ما يعرف بالاستقلاب لديهم صحية، وأن لديهم مخزون دم جيدا لخلاياهم الدهنية.

وأشار الخبراء إلى أن التمثيل الغذائي هو عملية بيوكيميائية تتم داخل الجسم عندما يقوم ببناء الأنسجة الحية من مواد الطعام الأساسية ومن ثم تفككها لينتج منها الطاقة. وقالت الدكتورة ناتالي هابود التي قادت الدراسة عن الأشخاص الذين لديهم إمداد أفضل من الدم إلى خلاياهم الدهنية قد يكون التمثيل الغذائي لديهم أكثر صحة وقد يكونون محميين من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويؤكد الباحثون على أن الأوعية الدموية في الدهون قد تطلق مواد كيميائية نشطة بيولوجيا تحفز الخلايا الدهنية على التحول إلى الدهون البنية مشيرين إلى أن الدهون البنية تحرق السرعات الحرارية لتوليد الطاقة ما يساعد على التحكم في نسبة السكر وضغط الدم والكوليسترول.

وأشار خبراء اللياقة إلى أن التمثيل الغذائي لدى الرجال أسرع بشكل عام منه لدى النساء مفسرين ذلك بكونهم يمتلكون كتلة عضلية أكبر وعظاما أثقل ودونًا أقل في الجسم مقارنة بالنساء. تتعب عمليات التمثيل الغذائي الجيد دورا هاما في إنقاص الوزن؛ ذلك أن التمثيل الغذائي يطل مناطق متعددة داخل الجسم، لكن أهم هذه العمليات هي عملية التمثيل الغذائي للطاقة، والتي تعمل بشكل أساسي على معالجة الكربوهيدرات والدهون لتحويلها إلى طاقة وإمداد خلايا الجسم بها.

وأشار إيفو فروبوزه، الطبيب في المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، إلى أن معدل الأيض الأساسي (التمثيل الغذائي) هو كمية الطاقة التي يحتاج إليها جسم الإنسان في حالة السكن وعدم بذل جهد من أجل تشغيل وظائف الجسم الحيوية، كالتنفس مثلا، ومن ثم فهو يستأجر باكر قسط من الطاقة الممتصة أما مستوى النشاط الفيزيائي فيتمثل في الطاقة التي يتم حرقها أثناء ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية مثلا.

وأضاف الخبير الألماني أن تقييم كفاءة عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم يتم حسب سرعة الجسم في معالجة الطعام ومدى كفاءة استخدامه له، لذا إذا تناول أي إنسان لا يمارس الرياضة كمية معينة من الدهون وكان معدل حرق الدهون لديه غير جيد، سيؤدي ذلك إلى إمداد السدم والخلايا بكميات كبيرة من الدهون.

وقال فروبوزه إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة، تعالج الدهون عندهم وتحول إلى طاقة بشكل فوري لأن عملية التمثيل الغذائي لديهم تعمل على نحو أفضل.

وشبه عملية التمثيل الغذائي لدى من يمارسون الرياضة ومن لا يمارسونها بسيارتين مزدوتين



# اللياقة البدنية الوظيفية تسهل أداء الأنشطة اليومية دون إصابات



معها موعد آخر. التزم بالنشاط البدني أثناء السفر: إذا كنت تسافر من أجل العمل فخطط مسبقاً واحضر معك حبل الوثب واختر فندقاً يتميز بمراق لياقة بدنية. وإذا كنت في حالة انتظار بالمطار فاحمل امتعتك بسر قليلاً في المكان.

## التحقق من مستوى اللياقة

من الممكن أن يكون المتدرب على دراية بمستوى لياقته البدنية ولكن معرفة التفاصيل يمكن أن تساعد على وضع أهداف واقعية للياقة الخاصة به ومراقبة مستوى تقدمه في تحقيقها والمحافظة على التحفيز لديه. وبمجرد أن يعرف النقطة التي سيبدأ عندها يمكنه أن يضع خطة لما يريد تحقيقه.

ويتم تقييم اللياقة بوجه عام من حيث أربعة مجالات رئيسية هي:

- اللياقة البدنية الهوائية (البروكس).
- قوة العضلات وتحملها.
- المرونة.
- بنية الجسم.

ولتقييم بتقييم اللياقة البدنية الهوائية على المتدرب أن يمشي سراً لمسافة ميل واحد (1.6 كيلومتر)، ويمكنه المشي في أي مكان مثل الممرات بالمناطق المناسبة للمشي أو في مضمار الملعب أو داخل متجر التسوق أو على جهاز المشي. ويتم التحقق من نبض القلب وتسجيله في المفكرة أو دفتر اليومية قبل المشي وبعده.

وللتحقق من النبض على الشريان السباتي ينبغي وضع أصبعي السبابة والوسطى على الرقبة تجاه جانب القصبة الهوائية، والتحقق من النبض من الرسع بوضع أصبعين على الشريان الكعبري في جانب الرسع ناحية الإبهام. وعند الشعور بالنبض ننظر إلى الساعة وتحسب عدد النبضات في 10 ثوانٍ، ثم يضرب هذا الرقم في 6 للحصول على معدل ضربات القلب في الدقيقة، فنقل مثلا إن المتدرب حسب 15 نبضة في 10 ثوانٍ، يضرب 15 في 6 ليعطي الإجمالي 90 نبضة في الدقيقة.

وبعد تسجيل النبض بلاحت المتدرب الوقت على الساعة وبمشي لمسافة ميل واحد (1.6 كيلومتر)، وبعد إكمال المشي يتحقق من الساعة ويسجل الوقت الذي استغرقه للإكمال بالدقائق والثواني في المفكرة أو دفتر اليومية. وبعدها يتحقق من النبض مرة أخرى ويسجله.

ويمكن أن تقيّد تمارين الضغط في قياس قوة العضلات، وإذا كان المتدرب قد بدأ برنامج اللياقة لثقة فقلبه القيام بتمارين الضغط المعدلة على ركبتيه، وإذا كان يتمتع باللياقة بالفعل فيمكنه القيام بتمارين الضغط العادية. ويتم ذلك عبر:

• جعل الوجه متجهاً إلى الأسفل على الأرض مع ثني الكوع ووضع راحتي اليدين بجوار الكتفين.

• أهمية تعود العضلات على حركات معينها وتدريبها على أدائها.

• الحفاظ على استقامة الظهر ورفع الجسم باستخدام الذراعين إلى أن يفرد الذراعان.

• خفض الجسم حتى يكون الصدر قريباً من الأرض بقليل بوضعية تقريباً.

• دفع الجسم إلى الأعلى للرجوع إلى وضعية البدء يتم احتضاب كل مرة يعود فيها المتدرب إلى وضعية البدء على أنها مرة ضغط واحدة، ويقوم بتمارين الضغط بترتيب ما يستطيع إلى أن يحتاج إلى التوقف للراحة. ويسجل عدد مرات الضغط التي أكملها في المفكرة أو دفتر اليومية.

وتعمل الحركات الهجومية متعددة الاتجاهات على تهيئة الجسم للأنشطة العادية مثل التنظيف باستخدام المكنسة الكهربائية وأعمال البستنة. وللقيام بحركة هجومية يمكن للمتدرب أن يثبت إحدى الساقين في موضعها ويحرك الساق الأخرى -إلى الأمام أو الخلف أو الجانب- حتى تصل الركبة إلى زاوية 90 درجة والركبة الخلفية موازية للأرض.

إذا تجاوز المتدرب سن الأربعين أو لم يتمكن لبعض الوقت أو يعاني من مشكلات صحية فمن الأفضل أن يستشير الطبيب قبل البدء في أي برنامج تمارين رياضية جديد. ومن الضروري أيضاً أن تستشير النساء الحوامل أطبائهن قبل بداية أي نشاط.

ويسرى مبرسو اللياقة أنها فكرة جيدة أن يبدأ المتدرب بالتمارين التي تستخدم وزن جسمه فقط للمقاومة. وعندما يصبح أكثر لياقة وعلى استعداد للمزيد من التحدي يمكنه إضافة المزيد من المقاومة في شكل أوزان أو أشرطة مقاومة أو أداء حركات في الماء.

## تحسين جودة الحياة

بينت الدراسات أنه كلما تمت إضافة المزيد من التمرينات الوظيفية في التدريب يزد مستوى القدرة على أداء الأنشطة اليومية، وبالتالي تتحسن جودة الحياة.

ورغم أن الجمع يدركون الأهمية البالغة للياقة البدنية على الصحة بتساهل الكثير من الناس مع ضرورة إتمام التمارين في الحياة اليومية واعتبارها نشاطاً إجبارياً مثل بقية الأنشطة اليومية. فيحث الأطباء دائماً على ألا يكون الوقت المقتضى في البيت مخصصاً للأكل أو الجلوس على الأريكة والخمول.

ولكي تصبح اللياقة البدنية ذات أولوية في المنزل يوصى



## صحة دائمة

كان نشطاً عند مشاهدتك للتلفزيون: استخدم الأوزان المحمولة باليد أو اركب الدراجة الثابتة أو قم بتمارين الإطالة أثناء مشاهدة العروض التلفزيونية المفضلة. وانهض عن الأريكة وغيّر القناة أو عدل مستوى الصوت. شارك أفراد أسرتك بالكامل: قم بجولة سير جماعية قبل الغداء أو بعده، مثلاً لعب لعبة المطاردة أو ركوب الدراجات. ومن الأفضل القيام بنشاط مستمر لمدة 30 دقيقة تقريباً، أو يمكن ممارسة التمارين في فترات زمنية قصيرة المدة. شارك كلبك معك: تحول يوماً بالكلب. وإذا لم يكن لديك كلب فاستمر أو اشتر واحداً، حيث قد يعطيك الكلب المنحصر الدفعة التي تحتاجها للإسراع في مشيتك.

استد قدر الإمكان من فترة التنقل من المنزل إلى العمل: اذهب إلى العمل مشياً أو بالدراجة، وإذا كنت تترك حافلة فاسأل قبل محطة العمل بعدة أحياء وأكمل بقية الطريق سيراً على الأقدام.

اصعد على الدرج وقتما تستطيع: إذا كان لديك اجتماع في طابق آخر فخرج من المصعد قبل هذا الطابق ببضعة طوابق واصعد السلالم. ومن الأفضل على الإطلاق أن تتجاهل المصعد تماماً.

اجعل فترات الراحة خاصة باللياقة البدنية: بدلاً من قضاء بعض الوقت في تناول القهوة أو وجبة خفيفة في الردهة، يمكنك السير قليلاً أو ادع زملاءك في العمل للانضمام إليك في اجتماع أثناء المشي.

أدرج الأنشطة البدنية في جدولك: حدد للأنشطة البدنية مكاناً بجدولك كما تفعل مع أي موعد آخر خلال اليوم. ولا تغير خطط التمارين الرياضية في كل مرة يعارض

بحرص الرياضيون المحترفون على الاستمرار في ممارسة التمارين للحفاظ على مستوى معتدل من اللياقة والمرونة ويحتسب الكثيرون إلى أداء التدريبات بشكل ظرفي لفقدان الوزن، في حين هناك فئة ثالثة من الناس تلتزم بالقيام ببعض التمارين المنتظمة لتحسين أداء الأنشطة اليومية. هذه التمارين تعود العضلات على حركات معينها وتدريبها على أدائها، يومياً، حتى تكون جاهزة عند بذل النشاط أو الجهد.

تعتمد اللياقة البدنية الوظيفية من أكثر البرامج فعالية في الحفاظ على مرونة العضلات وجاهزيتها لأي نشاط من الأنشطة اليومية التي قد تعرضنا أحياناً للكسور أو الإصابات أو الشد العضلي.

تشر أحد المواقع المتخصصة في اللياقة والصحة تقريباً مفصلاً عن خصائص اللياقة البدنية الوظيفية. وجاء في التقرير أن الهدف الأساسي من تمارين اللياقة الوظيفية هو تدريب عضلات الجسم وتطويرها لتسهيل أداء الأنشطة اليومية بشكل أكثر أمناً، مثل حمل المشتريات أو لعب كرة السلة مع الأبناء.

تعمل هذه التمارين على تدريب عضلات الجسم على العمل معاً وتبنيها لأداء المهام اليومية عن طريق محاكاة حركات شائعة قد تقوم بها في المنزل أو في العمل أو في مجال الرياضة. بينما تستخدم العضلات المختلفة بأجزاء العلوي والسفلي من الجسم في الوقت نفسه، وتؤكد تمارين اللياقة البدنية الوظيفية أيضاً على تحقيق الاتزان الأساسي. فليس سيئ المشي تعتبر الرفصاء من بين التمارين الوظيفية لأنها تدرّب العضلات التي تستخدم عند القيام والجلوس على الكرسي أو التقاط الأشياء المنخفضة. ويحصل تدريب العضلات على العمل بالطريقة التي نعمل بها لأداء المهام اليومية يمكن إعداد الجسم لأداء مجموعة متنوعة من الأوضاع الشائعة بشكل جيد.

يمكن أداء هذه التمارين في المنزل أو في قاعة الألعاب الرياضية، ويمكن استخدام أدوات ممارسة الرياضة -مثل كرات اللياقة البدنية وكرات الحديد ذات المقابض والأوزان- غالباً في تدريبات اللياقة البدنية الوظيفية.

## فوائد اللياقة الوظيفية

تنطوي ممارسة الرياضة الوظيفية عادة على تدريب عدد من المفاصل والعضلات. بدلاً من تحريك المرفقين فقط، على سبيل المثال، قد تنطوي الممارسة الوظيفية على المرفقين والكتفين والعمود الفقري والوركين والركبتين والكاحلين. ويمكن لهذا النوع من التمارين، إذا تم القيام به بالشكل الصحيح، أن يجعل الأنشطة اليومية أكثر سهولة ويقلل من خطورة الإصابة ويحسن من جودة الحياة.

قد يكون التدريب على التمرينات الوظيفية مفيداً بشكل خاص كجزء من برنامج شامل لكبار السن لتحسين التوازن وخفض الحركة وتقوية العضلات والتقليل من خطورة السقوط.

تنطوي الحركات الجسدية متعددة الأوجه التي تشمل عليها أنشطة مثل "تاي تشي" و"ييلاتس" على مجموعات مختلفة من تدريبات المقاومة والمرونة التي يمكن أن تساعد على بناء اللياقة البدنية الوظيفية.

وتتضمن الأمثلة الأخرى لحركات اللياقة البدنية الوظيفية المحددة التي تستخدم مفاصل وعضلات متعددة ما يلي:

• الرفصاء تعتبر من بين التمارين الوظيفية لأنها تدرّب العضلات التي تستخدم عند القيام والجلوس على الكرسي.

• الحركات الهجومية متعددة الاتجاهات.

• ثني العضلة ثنائية الرؤوس في وضع القيام.

• صعود درجات السلم مع حمل الأوزان.



# رئيس ريال مدريد يفجر مفاجأة عن مبابي

## الخليفي يثني على خطوة يوفنتوس بالانسحاب من مشروع «السوبر ليغ»



اعتبر رئيس رابطة الأندية الأوروبية، ناصر الخليفي، السبت أن قرار نادي يوفنتوس الإيطالي بالانسحاب من دوري السوبر الأوروبي «سليمة»، ودعا ريال مدريد وبرشلونة لاتخاذ الخطوة نفسها. واعتبر الخليفي الذي حل محل رئيس يوفنتوس السابق أندريا أنييلي، بسبب الإعلان عن إنشاء دوري السوبر في أبريل/نيسان 2021، أن النادي الإيطالي والأندية التي لا تزال مرتبطة بالمشروع، ريال مدريد وبرشلونة، محل ترحيب من جديد في رابطة الأندية الأوروبية. وقال الخليفي: «أعتقد أنه من الأفضل أن يعودوا. يجب أن يحاسبوا أنفسهم على الخطأ الذي ارتكبه وأن يحسبوه، سيكون ذلك أذكى شيء». إنه مضجعة للوقت والطاقة والمال. من الأفضل أن يركزوا على انديتيم». وفي ختام اجتماع اللجنة التنفيذية للرابطة الذي عقد في إسطنبول، قبل ساعات من نهائي دوري أبطال أوروبا بين مانشستر سيتي وإنتر ميلان، أشار المسؤول القطري إلى الوضع الاقتصادي الصعب لبرشلونة ويوفنتوس. وأضاف: «أنا لا أتدخل في مشكلتهم، لديهم حماسون يساعونهم في حلها، إذا أرادوا العودة لعضوية الرابطة، فسأستجيب لهم على هذا. أرحب بكل من يرجع أخطاه». وسيفقد 175 ناديا في الرابطة من أزيد من 200 قسيس لجمع أموال إضافية من أجل التصريح للمتضررين من الزلزال الذي هز تركيا وسوريا في فبراير الماضي.

## عرض جديد يقرب مودريتش من الدوري السعودي



أكد الصحفي رامون ألفاريز، أن النجم الكرواتي لسوكا مودريتش، متوسط ميدان ريال مدريد وصيف بطل الدوري الإسباني 2022-2023، بات ملك عرضا جديدا من المملكة العربية السعودية. وقال ألفاريز عبر صفحته الرسمية بموقع تويتر: «تلقى مودريتش عرضا جديدا من المملكة العربية السعودية ويفكر في قبوله ومغادرة ريال مدريد». بينما قال الصحفي توماس غوزاليس مارتين في منشور عبر صفحته الرسمية بموقع تويتر: «مودريتش لديه عرض جديد من المملكة العربية السعودية سيحصل بموجبه على 110 ملايين يورو لمدة موسمين».

وأكدت وسائل إعلام إسبانية ما أورده ألفاريز ومارتن، مبنية أن الدولي الكرواتي يبحث بصورة جادة السير على خطى كريم بنزيما وقبول العرض السعودي ومغادرة ريال مدريد. وأضاف أن قرار مودريتش المرتقب يأتي في ظل شعوره بأن دوره في ريال مدريد لن يكون كبيرا في الموسم القادم، ولن يحظى بفرص لعب كثيرة بعد تعاقب النادي الملكي مع الدولي الإنجليزي جود بيلينغهام.

وارتبط اسم النجم الكرواتي خلال الفترة الماضية بنادي النصر السعودي، إذ ذكرت تقارير أن «العالمي» قد عرض على النجم الكرواتي الحصول على راتب سنوي يتخطى الـ 50 مليون يورو؛ لإقناعه بإعادة النظر في مستقبله مع العملاق الهولندي. ويملك النجم، المتوج مع المنتخب الكرواتي ببطولة مونديال قطر 2022، تاريخا حافلا خلال مسيرته مع ريال مدريد، حيث حقق العديد من الألقاب، أبرزها 3 ألقاب في الدوري الإسباني، و5 ألقاب في دوري أبطال أوروبا، إلى جانب الفوز بكأس العالم للأندية 5 مرات، وكأس السوبر الأوروبي 4 مرات، بالإضافة إلى الحصول على جائزة الكرة الذهبية عام 2018.

يذكر أن اللاعب الدولي الكرواتي شارك هذا الموسم في 51 مباراة مع ريال مدريد، عبر كل المسابقات، أسهم خلالها بـ 12 هدفا، وبواقع تسجيل 6 أهداف وتوقيع 6 تمريرات حاسمة.

ما كشف عنه فلورنتينو بيريز بشكل مفاجئ خلال الساعات الأخيرة في فيديو مع أحد المشجعين. ووجه أحد مشجعي ريال مدريد يوم السبت سؤالا إلى بيريز قائلا: «هل ستوقع مع مبابي فلورنتينو؟». لبشعل رد رئيس النادي مواقع التواصل الاجتماعي، بعدما علق قائلا: «نعم، ولكن ليس هذا العام». وبهذه الطريقة، كشف فلورنتينو بيريز عن خطة ريال مدريد للتعاقب مع مهاجم باريس سان جيرمان. يذكر أن مبابي لديه بند في عقده يسمح له ببقاء ارتباطه مع باريس في عام 2024، حسبما كشفت العديد من التقارير. وتعاقب ريال مدريد خلال فترة الانتقالات الصيفيَّة الجاريَّة مع كل من جود بيلينغهام من صفوف بروسيا دورتموند الألماني وفران غارسيا من سولتا فيغو الإسباني، إلى جانب استعادة براهم دياز بعد انتهاء إعارته مع ميلان الإيطالي.

### ماذا قدم مبابي مع باريس سان جيرمان؟

جدير بالذكر أن مبابي انتقل إلى باريس سان جيرمان عام 2018 كأعلى صفقة في تاريخ النادي، ومع ثلثه اللافت مع فريق العاصمة سواء في الدوري الفرنسي أو دوري أبطال أوروبا إلى جانب منتخب بلاده الذي حصد معه كأس العالم 2018، أصبح أحد أهداف ريال مدريد لعدة سنوات. ولعب مبابي 260 مباراة بقميص «PSG» ليسجل خلالها 212 هدفا ويصيح الهدف التاريخي للنادي بخلاف صناعة 98 هدفا آخر، وحصد صاحب الـ 24 عاما مع الفريق عددا من الألقاب على الصعيد المحلي أبرزها الدوري الفرنسي 5 مرات.



لكن النجم الفرنسي جدد عقده مع باريس سان جيرمان في اللحظات الأخيرة، ليبقى مع الفريق العاصمي حتى 2025. لكن يبدو أن ريال مدريد سيعود مرة أخرى لمحاولة التعاقب مع مبابي، رغم قرار اللاعب الفرنسي الذي أثار حالة من الغضب بين جماهير ريال مدريد بعد رفض الانتقال للفريق الملكي، وهو

أثر فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد الجدل بشأن ضم كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان، بعدما ارتبط اللاعب كثيرا بالانضمام للزورل. كيليان مبابي كان قريبا من الانتقال إلى ريال مدريد العام الماضي في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع باريس سان جيرمان، كما توصل النادي الملكي لاتفاق شفهي معه.

## إنتر ميلان يزيده الخيبات.. أندية إيطاليا تدخل التاريخ من الباب الخلفي



أكمل إنتر ميلان، مثلت الخيبات للكرة الإيطالية على صعيد البطولات الأوروبية للأندية خلال الموسم 2022-2023. وفشل إنتر ميلان في التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا للمرة الرابعة في تاريخه عقب خسارته أمام مانشستر سيتي في نهائي نسخة 2023. ورغم وصول 3 أندية إيطالية لنهائيات 3 بطولات أوروبية مختلفة، لكن الفشل صاحبها في جميع هذه النهائيات. البداية كانت من روما، حين خسر نهائي الدوري الأوروبي على يد إسبيلية بركلات الترجيح بعد نهاية اللقاء بالتعادل 1-1. ويوم الأربعاء الماضي، خسر فيورنتينا لقب دوري المؤتمر الأوروبي عقب هزيمته في النهائي أمام وست هام 2-1. واكمل مثلت الفشل الإيطالي، بهزيمة إنتر ميلان، مساء السبت، في نهائي دوري أبطال أوروبا أمام مان سيتي. وتعد هذه المرة الأولى في التاريخ التي تصل فيها 3 فرق أو أكثر من نفس البلد لـ 3 نهائيات مختلفة للبطولات الأوروبية، ولا يتوج أي فريق منها بأي لقب. وسبق أن تأهلت 3 فرق إيطالية أو أكثر لـ 3 نهائيات مختلفة للبطولات الأوروبية وذلك في موسمي 1989-1990 وكذلك 1997-

## عائلة غليزرز تطلب مساعدة الخليفي في بيع يونايتد للشيف جاسم

طلبت عائلة «غليزرز» المالكة لنادي مانشستر يونايتد التوصل من جديد مع الخليفي هذه الأيام، باعتباره صديقا مقربا ويحظى بمكانة مميزة لدى الشيف جاسم الذي قدم 5 عروض رسمية لشراء النادي ولم يتوصل إلى اتفاق نهائي بعد لحسم الصفقة. وتؤكد وسائل إعلام أن العرض الخامس من الشيف جاسم وصل إلى 6 ملايين جنيه إسترليني، في مسعى للدخول بالاستثمارات القطرية إلى كرة القدم الإنجليزية، بعد استحواذ الإمارات على مانشستر سيتي والسعودية على نيوكاسل يونايتد. وكانت عائلة «غليزرز» قد استحوذت بالنادي على ملكية مانشستر يونايتد عام 2005 مقابل نحو مليار جنيه إسترليني.

طلبت عائلة «غليزرز» المالكة لنادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، مساعدة القطري ناصر الخليفي رئيس باريس سان جيرمان الفرنسي، في عملية بيع النادي إلى مواطنه، الشيف جاسم بن حمد آل ثاني، حسب مصادر يومية «تلغراف» البريطانية اليوم. يتنافس الشيف جاسم مدير بنك قطر الإسلامي، مع أغني رجل في بريطانيا السير جيمز الكليف، على شراء مانشستر يونايتد. وزعمت «تلغراف» أن عائلة «غليزرز» تواصلت مع الخليفي للتوسط لدى الشيف جاسم، من أجل رفع العرض المقدم والفوز بصفقة شراء النادي الأكثر حصدا لمسابقة الدوري الإنجليزي (20 مرَّة)، لكن الخليفي رفض





# مانشستر سيتي بطلا لدوري أبطال أوروبا على حساب إنتر ميلان

## عادل رقم زيدان.. غوارديولا يزحف نحو العرش التاريخي لدوري أبطال أوروبا



حقق الإسباني بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي رقما استثنائيا، عقب قيادته فريقه للتتويج بلقب دوري أبطال أوروبا 2023. مانشستر سيتي توج للمرة الأولى في تاريخه بلقب دوري أبطال أوروبا، عقب فوزه في المباراة النهائية على إنتر ميلان. هذه المباراة جمعت الفريقين، مساء السبت، وذلك على ملعب "أنتويرك" الأولمبي في مدينة إسطنبول التركية. التتويج بدوري أبطال أوروبا جعل مانشستر سيتي ثلاثة تاريخية، عقب فوزه محليا بالسوري الإنجليزي الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي. وبذلك، بات مانشستر سيتي ثاني فريق في تاريخ الكرة الإنجليزية، يحقق هذه الثلاثة بعد مانشستر يونايتد عام 1999.

### ما هي أرقام غوارديولا في دوري أبطال أوروبا؟

بدوره، أصبح الإسباني بيب غوارديولا مدرب مان سيتي، أول مدير فني في التاريخ، يحقق الثلاثة مع فريقين مختلفين، وهما برشلونة في 2009 والسيتي هذا العام. كذلك، فإن غوارديولا، بات ثاني أكثر المدربين تتويجا بدوري أبطال أوروبا بنظام البطولة الحالي الذي بدأ عام 1992، بواقع 3 ألقاب (2 مع برشلونة ولقب رقة السيتي). وعادل غوارديولا إنجاز الفرنسي زين الدين زيدان الذي توج 3 مرات متتالية مع فريقه السابق ريال مدريد بلقب القاري. يذكر أن الإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد الحالي هو أكثر مدربين فني توج بدوري أبطال أوروبا بواقع 4 مرات (2 مع ميلان ومثلما رقة الفريق الملكي).

### كم عدد الألقاب غوارديولا مع مانشستر سيتي؟

ومنذ توليه مان سيتي في 2016، توج الفريق تحت قيادة غوارديولا 14لقبا مختلفا. وحققت السيتي مع غوارديولا 5 ألقاب للبريميرليغ و4 لكأس رابطة المحترفين ولقبان للدرع الخيرية وكأس الاتحاد الإنجليزي، فضلا عن لقب لدوري أبطال أوروبا.



2	تشيلسي
2	توتنهام فورت
1	أستون فيلا
1	مان سيتي

في حين أصبح رياض محرز أول لاعب جزائري يفوز بلقب دوري أبطال أوروبا منذ رابع ماجر عام 1987 مع بورتو البرتغالي، حيث أسهم قائد منتخب "محاربي الصحراء" في مشوار تتويج فريقه بالبطولة، عندما سجل 3 أهداف وصنع هدفين بالنسخة الحالية. وحققت المدرب الإسباني بيب غوارديولا لقب مسابقة "لات الأندلس" مع مانشستر سيتي للمرة الأولى منذ استلامه تدريب النادي عام 2016، حيث كان قريبا للغاية من الكأس عام 2021، قبل أن يخسر من تشيلسي بهدف نظيف في لشبونة.

دور محوري في وسط ملعب مانشستر سيتي. وأصبح مانشستر سيتي ثاني فريق في تاريخ كرة القدم الإنجليزية يحقق الثلاثة وهي (الدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا) بعد جاره وغريمه مانشستر يونايتد مع المدرب الإسكتلندي أليس فيرغوسون عام 1999. وبات مانشستر سيتي الفريق الإنجليزي السادس الذي يحقق لقب دوري أبطال أوروبا، بعد كل من ليفربول ومانشستر يونايتد وتشيلسي وتوتنهام فورت وأستون فيلا. وفي العموم بات لدى أندية إنجلترا 15 لقبا في المسابقة مقابل 19 لأندية إسبانيا. الألقاب  
ليفربول 6  
مان يونايتد 3

أحرز مانشستر سيتي الإنجليزي كأس دوري أبطال أوروبا لكرة القدم للموسم الجاري 2022-2023 للمرة الأولى في تاريخه، بالانتصار السبت على إنتر ميلان الإيطالي بهدف أبيض (1-0) في الملعب الأولمبي بمدينة إسطنبول التركية. وأمام نحو 75 ألف مشجع في مدرجات الملعب الشهير، سجل لاعب الوسط الإسباني رودريغو (26 عامًا) هدف مانشستر سيتي من تصويبة صاروخية في الدقيقة (68)، إثر تمريرة حاسمة من زميله البرتغالي برناردو سيلفا داخل منطقة الجزاء. قبل ذلك، اضطر صانع الألعاب البلجيكي المخضرم كيفين دي بروين (31 عامًا) إلى الخروج من الميدان بسبب إصابة عضلية بالدقيقة (36)، وحل بدلا منه الإنجليزي الشاب فيل فودين، الذي كان له

## أرقام وحقائق من نهائي دوري أبطال أوروبا بين سيتي وإنتر

مانشستر سيتي.

**هالاند يخلّف بنزيمًا في صدارة هدايا البطولة**  
أصبح النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، هداف دوري الأبطال في موسم 2022-2023 بـ12 هدفًا. ليخلّف كريم بنزيم لاعب السافيربول مدريد والمفضل مؤخرًا إلى نادي الاتحاد السعودي.

**ألفاريز يحقق إنجازًا تاريخيًا مع سيتي**  
انضم الأرجنتيني جوليان ألفاريز، مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي، إلى نخبة اللاعبين الذين حققوا ثنائية (كأس العالم ودوري الأبطال) في موسم واحد، ورغم عدم مشاركته في نهائي دوري الأبطال، ولكنه كان ضمن كتيبة "الألبيسينسيتي" التي فازت على فرنسا في نهائي كأس العالم بقطر 2022 بركلات الترجيح.

**الإصابة تطارد دي بروين في النهائيات الأوروبية**

اضطر كيفين دي بروين لترك فريقه مانشستر سيتي عند الدقيقة (36) بسبب إصابة عضلية، وهو نفس ما حدث معه في نهائي عام 2021 ضد تشيلسي، حين غادر أرض الملعب باكيا في الدقيقة (60)، بسبب إصابة حرمته من إكمال أطوار مواجهة.

**البرازيل لا تغيب عن نهائيات "الشمس ميونخ"**

شارك إيدرسون مورايس أساسيًا في تشكيلة مان سيتي، ليحافظ على ظهور اللاعبين البرازيليين في نهائي المسابقة الأوروبية في آخر 10 أعوام، حيث لم يغيب نجوم "السيليساو" عن التشكيلة الأساسية لأحد أطراف نهائي دوري الأبطال منذ نسخة 2013.

**أونانا ورقم أفريقي مميز في حراسة المرمى**  
بات الكاميروني أندريه أونانا، ثالث حارس مرمى أفريقي يشترك في نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد كل من الزيمبابوي بروس غروبيار من ليفربول في 1984 و1985، والمستغلي إدوارد ميندي برفقة تشيلسي عام 2021.



**محرز ثاني جزائري يتوج بدوري الأبطال**  
نجح الجزائري رياض محرز في التتويج بلقب دوري الأبطال برفقة مان سيتي، ليصبح ثاني جزائري يحقق هذا الإنجاز، بعد مواطنه رابع ماجر رفاة بورتو البرتغالي عام 1987، وعلى الرغم من عدم مشاركته في المباراة النهائية بقرار فني من غوارديولا، فإن محرز أسهم في هذا التتويج بتسجيله 3 أهداف وصناعة هدفين خلال الأدوار السابقة.

**غوندوغان وبروفيتش في ححدث خاص**  
بات اليكاي غوندوغان، نجم مانشستر سيتي، أول لاعب ألماني يحمل شارة قيادة فريق غير ألماني في نهائي بطولة دوري أبطال أوروبا على الإطلاق، في حدث يعد خاصًا لصاحب الـ32 عامًا. من جهة، أصبح الكرواتي مارتينو بروفيتش، أول لاعب كرواتي يحمل شارة قيادة فريقه في النهائي الأوروبي، بعدما قاد فريقه إنتر ضد

التاريخ، بهدفه الرائع في رمي إنتر عند الدقيقة (68) بتسديدة رائعة، عقب استغلاله تمريرة حاسمة من البرتغالي برناردو سيلفا، علمًا أن سيتي خسر نهائي 2021 ضد تشيلسي بنتيجة 0-1. كما بات رودري عاشر لاعب إسباني يسجل في نهائي دوري أبطال أوروبا، ليحل إسبانيا تتقدم في عدد اللاعبين المسجلين في النهائيات على كل من البرازيل وألمانيا اللذين سجل 7 من لاعبيها في النهائيات عبر التاريخ.

**مانشستر سيتي عاشر فريق يتوج بالبطولة دون التعرض للخسارة**  
نجح مان سيتي في التتويج بذات الأندلس دون التعرض لأية خسارة طوال مشواره في البطولة، ليصبح عاشر فريق يحقق هذا الإنجاز في تاريخ المسابقة، بعد كل من ميلان (2) وأيكس (2) وليفربول (2) ومانشستر يونايتد (2) وبايرن ميونخ وبرشلونة وإنتر ميلان ومارسيليا والنجم الأحمر.

احتضن ملعب "أنتويرك" الأولمبي المباراة النهائية لمسابقة دوري أبطال أوروبا موسم 2022-23 بين مانشستر سيتي الإنجليزي وإنتر ميلان الإيطالي، في نهائي جمع للمرة الأولى بين فريق إنجليزي وآخر إيطالي منذ عام 2005. وتوج مان سيتي في التتويج بلقب، عقب تحقيقه الفوز، بنتيجة 1-0، من عصر المواجهة، ليحصد الفريق الثاني لمدينة مانشستر لقبه الأول في المسابقة الأوروبية وأول لقبه القاري على الإطلاق.

وعرفت المواجهة التي أقيمت أمام حضور جماهيري فاق 70 ألف مشجع من عشاق الفريقين صراعات كبيرة فوق أرض الملعب، وميزتها العديد من الأرقام والحقائق منها ما حدث للمرة الأولى في نهائي المسابقة الأخرى والأعلى أوروبيًا. لعب بيب غوارديولا رابع نهائي له في بطولة دوري أبطال أوروبا بوصفه مدربًا، مرتين مع برشلونة في 2009 و2011 ومرتين مع مانشستر سيتي في 2021 و2023، وبعد الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدرب الوحيد الذي لعب نهائيات في البطولة أكثر منه بواقع 6 مرات (مع ميلان وريال مدريد).

كما نجح غوارديولا في حصد لقبه الثالث في مسابقة دوري الأبطال، مبدئًا سيتي أول لقبه القاري عبر التاريخ؛ إذ سبق أن توج مع برشلونة بلقبين اثنين عامي 2009 و2011 ضد مانشستر يونايتد. وبات غوارديولا أيضًا ثاني مدرب ينجح في الفوز بالثلاثية في تاريخ الكرة الإنجليزية، بعد السير أليكس فيرغوسون مع مانشستر يونايتد موسم 1998-99، بحصده لقب الدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري الأبطال، كما بات أول مدرب يحقق الثلاثة في بلدين مختلفين، بعدما سبق له تحقيق لقب الدوري الإسباني وكأس ملك إسبانيا ودوري الأبطال رقة برشلونة موسم 2008-09.

**رودري يدخل تاريخ مان سيتي من الباب الواسع**

أصبح الإسباني رودري أول لاعب يسجل هدفًا لمانشستر سيتي في نهائي مسابقة أوروبية عبر



www.algeriematch.com

الثابت: 023346674  
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية  
للنشر و الإشهار:  
01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية الطارف

دائرة القفلة

بلدية السوارح

رقم التعريف الجبائي: 0984436099000521

إعلان عن المنح الموجهة للصفا

طبقا لأحكام المواد 65-82 و 161 من المرسوم الرئاسي رقم: 247/15 المؤرخ في: 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتبويضات العرف العام.

بني السيد: رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية السوارح إلى علم جميع المشاركين في طلب العروض المتوفرة رقم: 01/ 2023 المتعلقة ب: تهيئة حضرية وإعادة تأهيل مختلف الشبكات بالقرية الإشتراكية - الشطر الأول - والمعلن عنه في اليومين الوطنيين الجزائر ممتش باللغة العربية بتاريخ: 2023/05/18 و Provincial باللغة الفرنسية بتاريخ: 2023/05/24 وأنه بعد تقييم العروض تم المنح الوقت الصفا كالتالي:

الرقم	تعيين المشروع	المؤسسة الحائزة على الصفا	رقم التعريف الجبائي	المبلغ (دج) بعد التحقق	مدة الإنجاز	أسباب الاختيار
01	تهيئة حضرية وإعادة تأهيل مختلف الشبكات بالقرية الإشتراكية - الشطر الأول -	مؤسسة الأناضول العمومية البناء و الري وكل هيتل الدولة سمرنا ليد - حلاب فريدة	25925010176166	38.749.848,80	07 شهر	موهل تقنيا

فقطه فإن المؤسسات التي تتحج على هذا الاختيار أن ترفع طفا أمام لجنة الصفقات العمومية لبلدية السوارح في أجل عشرة أيام ابتداء من أول صدور هذا الإعلان كما يمكن للعقولين المشاركين في المناقصة الإطلاع على النتائج في أجل (03) ثلاثة أيام ابتداء من أول صدور لهذا الإعلان في الجرائد الوطنية.

ANEP réf.2323003157 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1017 بتاريخ 12 جوان 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

بلدية المرسي

دائرة المرسي

ولاية الشلف

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/02

رقم الجبائي: 098402235020929

12- نسخة من شهادة اداء الحسابات الاجتماعية بالنسبة للشركة.  
13- الوثائق التي تتعلق بالتبويضات التي تسمح للاشخاص بإلزام المؤسسة.  
- العرض المكتبي:  
التصريح بالانكتاب، مملوء، مختوم و ممضي من طرف المتعهد  
- مكررة تقنية تبريرية ( قدرات مهنية: شهادة التأهيل - قدرات مالية ( الحاصلات المالية) - قدرات تقنية (الوسائل البشرية، الوسائل المادية و المراجع المهنية).  
- مخطط الانجاز - دفتر الشروط مؤثر (التعليمات الموجهة للمتعهدين، البنود الإدارية العامة، التعليمات المشتركة، التعليمات الخاصة) يحتوي في اخر صفحته على العبارة " قرئ و قبل " مكتوب بخط اليد، مملوء و ممضي و مختوم من طرف المتعهد.  
- رسالة التعهد، مملوءة مختوم و ممضي من طرف المتعهد.  
- جدول الأسعار الوحدوية، مملوء مختوم و ممضي من طرف المتعهد.  
- الكنتف الكمي و التقديري مملوء، مختوم و ممضي من طرف المتعهد.  
- توضع العروض الثلاثة في انظرقة منفصلة و محتومة تحمل تسمية المؤسسة، تسمية المشروع و موضوع طلب العروض و كذلك عبارة "ملف الرشح"، "العرض التقني" و "العرض المالي" توضع هذه الاظرقة في ظرف خارجي معلق و ميهب، يحمل العبارة التالية:

إلى السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية المرسي -  
طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/02 -  
تسمية العملية: .....  
" لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الاظرقة و تقييم العروض "

حددت مدة تحضير العروض بـ عشرة (10) ايام ابتداء من أول يوم صدور الإعلان في الجرائد الوطنية أو النشرة الرسمية للمتعامل العمومي و تاريخ و ساعة ايداع العروض يوافق آخر يوم من مدة تحضير العروض من الساعة 8 سا صباحا إلى غاية 11 سا صباحا. تاريخ و ساعة فتح العروض (الترشح، التقني و المالي)، يوافق آخر يوم من مدة تحضير العروض على الساعة 11 سا و 05 دقائق صباحا و اذا صانف آخر يوم من مدة تحضير العروض يوم عطلة او يوم راحة فكوني تمتد المدة إلى يوم العمل الموالي. كما يعتبر هذا الإعلان دعوة للعارضين لحضور جلسة فتح العروض. العارضون ملزمون بعروضهم لمدة 03 أشهر زائد مدة تحضير العروض ابتداء من تاريخ فتح العروض

يعان رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية المرسي عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا قصد انجاز أشغال المشروع كالتالي:- تجديد و توسيع شبكة الإطارة العمومية بتقنية LED عبر أحياء بلدية المرسي  
هذا الإعلان موجه الى المؤسسات التي تستوفي شروط التأهيل للدنيا التالية:  
1- نسخة من شهادة التأهيل و التصنيف المهنيين سارية المفعول نشاط و رئيسي أشغال صومية أو بناء درجة رابعة (04) فما فوق تتضمن احدى الرموز التالية (341-3912 أو 347-4272 أو 348-4924) دج . 2- تقديم متوسط رقم أعمال للسنوات: 2019-2020-2021 بترتيب: اكبر أو يساوي: 10.000.000,00 دج . 3- تقديم شهادة حسن التقيد أو شهادة حسن الانجاز لمشروع مماثل في الإطارة العمومية لا يقل مبلغه بكل الرسوم عن: 10.000.000,00 دج . و يجب ان تحمل الشهادة المقترحة نوع المشروع و قيمته المالية.  
- يمكن للمؤسسات المهتمة بهذا الإعلان سحب دفتر الشروط عن طريق المتعهد أو ممثله من مكتب التجهيز الكنتف بمرر بلدية المرسي من طرف العارض أو ممثله مقابل تسديد مبلغ قدره 5000 دج مستحقات دفتر الشروط حسب كل قطاع على حدى غير قابل للاسترجاع. يحتوي العرض المبهب على ثلاثة (03) اظرقة منفصلة مرفقة بالوثائق التالية:

1- ملف الترشيح:  
1- التصريح بالترشح مملوء، مختوم و ممضي من طرف المتعهد  
2- التصريح بالترزامة، مملوء، مختوم و ممضي من طرف المتعهد  
3- نسخة من السجل التجاري الإلكتروني.  
4- شهادة السوابق القضائية للمسير رقم (03) الأصلية أو نسخة مصدق عليها(صافية)،  
5- نسخة من شهادة التأهيل و التصنيف المهنيين في الأشغال العمومية أو البناء. نشاطرئيسي الدرجة الرابعة فما فوق. سارية المفعول تتضمن احدى الرموز التالية (341-3912 أو 347-4272 أو 348-4924)  
6- نسخ من المراجع المهنية وشهادات حسن تنفيذ الأشغال، المماثلة للمشروع  
7- قائمة المتاد للمؤسسة محتومة و ممضية من طرف المقاول و مرفقة بالبطاقات الرمادية بالنسبة للمتاد الجاري وكذا شهادات التلمين لهذا المتاد سارية المفعول و فواتير الشراء للمتاد غير الجاري مسلمة من طرف مؤسسات صومية أو خاصة مختصة في بيع المتاد لا غير ولا تأخذ بعين الاعتبار القائمة الوصفية للمتاد مدرجة ضمن العروض و حدها الا مع وجود شهادة محضر خبير او محضر قضائي لسنة 2022  
8- قائمة الوسائل البشرية للمؤسسة، مرفقة بشهادات الانتساب لدى الكنتف سارية المفعول. مع شهادة ااداته المستحقات سارية المفعول.  
9- نسخ من الحصلية المالية و المراجع المصرفية للسنوات الثلاث الأخيرة 2019، 2020 و 2021 مؤثرة من طرف مصالح الضرائب.  
10- نسخة من بطاقة التيد الجبائي. -11- شهادات اداء المستحقات الجبائية و الشبه الجبائية سارية المفعول ( Extrait de rôle-CNAS-CASNOS-CACOBATPH ).

## السيتي بطل أوروبا.. ثلاثية تاريخية والرابعة في الطريق

0-1 من توقيع الإسباني رودريغو. ورغم أنه يحمل الرقم القياسي في الفوز بلقب «اليوروبا ليغ»، 7 مرات، إلا أن إشبيلية لا يحمل في جعبته سوى لقب وحيد في كأس السوبر في 2006 بثلاثية نظيفة في شبك موطنه برشلونة، بينما خسر الخمس نهائيات الأخرى.

بينما سيمضي مانشستر لتأكيد تفوقه الأوروبي، بإضافة لقب قاري جديد، وتحقيق «الرابعة»، وتزيين خزائنه بأول لقب من السوبر الأوروبي. ويتقاسم لقبًا إسبانيا، ريال مدريد والبرسا، مع ميلان الإيطالي، صادرة المتوجين بلقب السوبر الأوروبي (5 مرات).

الأوروبي، علسى كأس السوبر الأوروبي في أغسطس (أب) المقبل.

سيكون إستان كارايسكاكيس في مدينة برابوس اليونانية مسرحاً لنهائي كأس السوبر الأوروبي بين أبطال أوروبا والنادي الأندلسي في 16 أوت المقبل.

وتوج الفريق الأندلسي في 31 مايو (أيار) الماضي بلقب الدوري الأوروبي للمرة السابعة في تاريخه، وهو رقم قياسي، بركات الترجيح (4-1) على حساب روما الإيطالي.

فيما دشّن المان سيتي سجل لقبه في الكأس «ذات الأذنين» بفوزه على إنتر ميلان الإيطالي بنتيجة

أبطال أوروبا وتأهل إلى بطولة كأس العالم للأندية المقررة في السعودية خلال ديسمبر المقبل، وبات رودري أول لاعب في تاريخ السيتي يسجل هدفاً في نهائي «الأبطال».

الرابعة في الطريق.. السيتي أمام إشبيلية في السوبر الأوروبي

بعد نجاحه في التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى في تاريخه عقب الفوز على إنتر ميلان الإيطالي في النهائي، الذي احتضنه إستان أتاتورك الأولمبي في إسطنبول، سيكون مانشستر سيتي الإنجليزي على موعد محتمل مع لقب قاري آخر عندما يواجه إشبيلية الإسباني بطل الدوري

تربع مانشستر سيتي الإنجليزي على عرش الكرة الأوروبية، عقب تتويجه بلقب دوري أبطال أوروبا على حساب إنتر ميلان الإيطالي. على إستان أتاتورك الأولمبي بمدينة إسطنبول، تمكن السيتي من الفوز على إنتر في نهائي دوري أبطال أوروبا بنتيجة 0-1.

سجل هدف الفوز والتتويج الإسباني رودريغو في الدقيقة 68، بعد تسديدة قوية على يسار حارس إنتر. وبالتتويج بلسبب دوري الأبطال، حقق مانشستر سيتي ثلاثية تاريخية هذا الموسم، عقب التتويج بدرع الدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد. وأحرز السيتي لأول مرة في تاريخه لقب دوري

## أرسنال يدخل مرحلة الحسم في صفقة ديكلان رايس

وعائلتي على كل الدعم»، وذلك بعد ساعات من تأكيد رحيله عن الفريق من قبل نيفيد سوليفان رئيس النادي

وقاد متوسط الميدان الدفاعي فريقه وست هام للتتويج بلقب دوري المؤتمر الأوروبي، بعد الفوز مساء الأربعاء الماضي على فيورنتينا الإيطالي 1-2 في العاصمة التشيكية براغ، لينهي مسيرة رائعة مع النادي خاض خلالها 245 مباراة، أحرز عبرها 15 هدفاً مع تقديم 13 تمريرة حاسمة.

وهي الطريقة التي سيقوم من خلالها أرسنال بدفع قيمة الصفقة، حيث وقع الاتفاق على 90 مليون جنيه إسترليني، لكن وست هام يرغب في الحصول على المبلغ كاملاً في غضون عامين، بينما يتطلع الفريق اللندني، للحصول على وقت أطول من أجل السداد، وهو الأمر المعمول به في الصفقات الكبرى.

وكان رايس قد ودع جماهير وست هام بمشور عبر موقع تبادل الصور «إنستغرام» قال فيه: «شكراً للجماهير والموظفين وأصدقائي

المقبل».

وأضاف: «من المتوقع تقديم عرض رسمي في وقت قريب للغاية، بعد محادثات إيجابية في الأيام الأخيرة، حيث يشعر أرسنال أنهم متقدمون على بايرن ميونخ لأن أولوية اللاعب هي الاستمرار في إنجلترا، مما يعني أن التوقيت سيكون حاسماً لأرسنال».

وكانت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، قد قالت في تقرير سابق أن عقبة وحيدة تقف أمام «المدفعية» في طريق الظفر بخدمات رايس،

أكد الصحفي الإيطالي الشهير، فابريسيو رومانو، المتخصص في انتقالات اللاعبين، أن أرسنال وصيف الموسم الماضي للدوري الإنجليزي الممتاز، بات الأقرب للتعاقد مع ديكلان رايس لاعب خط وسط وست هام يونايتد، بعد دخوله مرحلة الحسم لإتمام الصفقة.

وقال رومانو في تغريدة نشرها عبر صفحته الرسمية بموقع تويتر: «أرسنال سيدخل مراحل حاسمة من صفقة ديكلان رايس الأسبوع

## نيوكاسل يجدد رغبته في التعاقد مع رافينيا من برشلونة

في البطولة الأوروبية، مما يجعل الصفقة قابلة للتحقق، رغم المعلومات التي تؤكد تفضيل اللاعب البقاء مع برشلونة.

وانتقل رافينيا إلى برشلونة قادماً من لينز يونايتد في صيف 2022، مقابل 58 مليون يورو، ومنذ قدومه شارك مع برشلونة في 50 مباراة وسجل 10 أهداف وصنع 12 آخر.

السلاطين، وذلك استعداداً للمشاركة في بطولة دوري أبطال أوروبا بالموسم الجديد، للظهور بأفضل صورة، فيما يطالب نادي برشلونة بالحصول على مبلغ يفوق 80 مليون يورو مقابل بيع اللاعب.

وتأهل نيوكاسل لدوري أبطال أوروبا 2023-24، وهو أمر يحقق هدف رافينيا الذي يشترط الرحيل صوب فريق يشارك

وأشارت الصحيفة إلى أن نادي برشلونة لم يرد إلى غاية الآن على طلب نيوكاسل، لكن النادي الإنجليزي متمسك بالتعاقد مع النجم البرازيلي، خاصة مع الحديث عن رغبة النادي الكتلوني في بيع بعض لاعبيه بسبب قواعد اللعب المالي النظيف في الدوري الإسباني.

ويسعى نيوكاسل لتعزيز صفوفه بأفضل

جند نادي نيوكاسل يونايتد الإنجليزي، رغبته في التعاقد مع الدولي البرازيلي رافينيا، لاعب فريق برشلونة الإسباني خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية.

وذكرت صحيفة سبورت الكتلونية، أن نيوكاسل استفسر مؤخراً عن وضع رافينيا مع برشلونة، كما تواصل مع النادي الكتلوني بشأن إمكانية شراء اللاعب.

## آخرهم إنتر ميلان خيبة أمل تضرب الكرة الإيطالية هذا الموسم

النهائي، ونايولي إلى ربع نهائي التشارمبيونزليغ. ورغم هذا التوجه المفاجئ، لم تترجم الطموحات الإيطالية إلى القاب، بعد السقوط في المباريات النهائية أمام فريقين إنجليزين وآخر من إسبانيا، ومع ذلك يمكن للكرة الإيطالية أن تغفر بالمركز الثاني في البطولات الثلاثة التي شاركت بها، وتنتظر موسم مقبل مثير قد تشكل فيه تهديداً على باقي أوروبا.

مانشستر سيتي في نهائي دوري الأبطال وحلق فرضا واضحة لكنه لم يترجمها إلى أهداف، ليحسم الفريق الإنجليزي اللقاء لصالحه بهدف نظيف.

وفي الموسم الماضي، تمكن روما من التأهل إلى نهائي دوري المؤتمر وتوج باللقب ليكون البداية في عودة الكرة الإيطالية للتوجه بوصول ثلاثة فرق إلى نهائيات البطولات الأوروبية هذا الموسم، إضافة إلى تأهل يوفنتوس وميلان إلى نصف

التصدي لمنافسين من العيار الثقيل واقتربت بشدة من اللقب، إلا أنها فشلت في التتويج به في جميع المنافسات.

وخسر روما بقيادة المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو، نهائي الدوري الأوروبي بهدف نظيف أمام إشبيلية، وخسر فيورنتينا دوري المؤتمر بسبب هدف في الدقيقة 90 أمام وست هام.

وفجر إنتر ميلان مفاجئة أمس السبت، وتآلق أمام

أكمل إنتر ميلان أمس السبت خيبة أمل الفرق الإيطالية في النهائيات الأوروبية الثلاثة التي خاضتها هذا الموسم لتهدر فرصة فريدة يمكن ألا تتكرر، بعد توجه غير مسبوق بالوصول إلى المشهد النهائي في كافة البطولات بالفارعة العجوز.

سقط روما أولاً في الدوري الأوروبي ثم فيورنتينا في دوري المؤتمر وأخيراً إنتر ميلان في دوري أبطال أوروبا، ورغم أن الفرق الثلاثة نجحت في

## بسبب «عرض خرافي»..

## اتحاد جدة يصعق برشلونة وبروسيا دورتموند

المخضرم لتغيير رأيه. ولو قرر غوندوغان أن يحسم مصيره بناء على الأمور المالية فإن العرض المالي لاتحاد جدة، والذي لم تكشف عن قيمته الصحيفة الإسبانية سينتصر في النهاية على نظيره الكتلوني.

إن يتراجع عن كلمته مع الإدارة بالتوقيع للبراسا في الموسم المقبل بعدد يمتد لـ 3 سنوات. لكن الوضع الاقتصادي لبرشلونة بالإضافة إلى عدم وضوح الرؤية فيما يخص خطة الجدى المالية وموعد توقيع العقود، قد يدفع الألماني

إدارة اتحاد جدة قدمت عرضاً لضم غوندوغان الذي ينتهي عقده مع مانشستر سيتي في 30 جوان الحالي، بمبلغ مالي «ضخم ولا يضاهي».

ويأتي ذلك بينما تؤكد إدارة برشلونة ثققتها في أن غوندوغان

تحول مصير الألماني الكساي غوندوغان لاعب فريق مانشستر سيتي الإنجليزي، إلى لغز كبير بعد أن تلقى عرضاً مذهلاً من نادي اتحاد جدة السعودي.

وذكرت صحيفة «سبورت» الكتلونية في تقرير لها، أن

## تحطيم رقمين قياسيين عالميين في لقاء باريس لألعاب القوى



شهد لقاء باريس الدولي ضمن الدوري العالمي لألعاب القوى، تحطيم رقمين قياسيين عالميين، عبر كل من الكينية فايت كيبينغون والإثيوبية لاميشا غيرما. وحطمت المعزاة الكينية فايت كيبينغون الرقم القياسي العالمي لسباق 5000 متر، وذلك بعد أسبوع من تحطيمها الرقم العالمي لسباق 1500 متر في لقاء فلورنسا. وحقيقت كيبينغون (29 عامًا) وقتًا قدره 14.05.20 دقيقة متفوقة على الرقم السابق المسجل باسم الإثيوبية ليتسينيت غيدي (14.06.62) دقيقة، عام 2020 والتي حلت ثانية في سباق الجمعة (14.07.94) دقيقة.

من جهته، حطمت المعزاة الإثيوبية لاميشا غيرما الرقم القياسي العالمي في سباق 3000 متر حواجز بفارق كبير عندما سجل 7.52.11 دقائق.

وتفوق غيرما (22 عامًا)، المتفوّجة بميداليتين فضيتين في بطولة العالم ومرة في الأولمبياد، على الرقم القياسي السابق المسجل باسم القطري سيف سعيد شاهين (7.53.63 دقيقة) في لقاء بروكسل البلجيكي عام 2004.

## النجمة البحرينية يحصد لقب بطولة آسيا لليد على حساب الدحيل القطري



حصد النجمة البحرينية لقب البطولة الآسيوية الخامسة والعشرين للأندية أبطال الدوري للرجال لكرة اليد، التي أقيمت في مدينة أصفيهان الإيرانية، والمؤهلة إلى بطولة العالم للأندية أبطال الفئات "سوبر غلوب 2023"، عقب انتصاره على الدحيل القطري، السبت، في اللقاء النهائي بنتيجة 30-31.

وقدم الفريقان مواجهة مميزة على الجانب الفني، حيث أنهى الفريق القطري الشوط الأول متفوقاً على منافسه، وهو الأمر الذي تواصل حتى التواني الأخيرة من اللقاء، قبل أن يعادل الفريق البحريني النتيجة وتذهب المواجهة للأشواط الإضافية، ليحصد النجمة البحرينية اللقب للمرة الثانية، بعد تتويجه بلقب النسخة العشرين التي أقيمت في حيدر أباد بالهند عام 2017.

وأخفق الفريق القطري في نيل اللقب الآسيوي للمرة الرابعة في تاريخه، حيث كان التتويج الأول له في النسخة الثامنة عشرة التي أقيمت في الدوحة عام 2016، فيما كان التتويج الثاني في النسخة الحادية والعشرين التي أقيمت في الكويت عام 2019، والتتويج الثالث في النسخة الثالثة والعشرين التي أقيمت في جدة عام 2021. وكان الدحيل قد تصدر المجموعة الثانية في دور المجموعات، بعد أن حقق الفوز في أربع مباريات، فيما خسر مباراة واحدة أمام النجمة البحرينية، وفي الدور قبل النهائي انتصر على كازمة الكويتي 23-1.

وفي المقابل، حلّ النجمة البحرينية في المركز الثاني لذات المجموعة، وفي دور المجموعات خسرت في مباراته الافتتاحية أمام السام الكويتي الكويتي 36-38 قبل أن يحقق أربعة انتصارات متتالية، وفي الدور قبل النهائي فاز على الريان القطري.

وفي لقاء تحديد المركزين الثالث والرابع، فاز الريان القطري على كازمة الكويتي 26-33، ليتواجد الأول على منصة التتويج بجانب الدحيل والنجمة. ويمتلك السد القطري الرقم القياسي في عدد مرات الفوز بلقب البطولة الآسيوية للأندية أبطال الدوري لكرة اليد، حيث حصل على اللقب خمس مرات.

# التركي تاييفون أوزكان جاهز لتحدي سوبريون

بشكل مثالي. هذه هي الطريقة التي سأودي بها. لا أحد يستطيع البحث عن الضربة القاضية. إذا قلت إنني أبحث عن ذلك فلن يحصل. لكن لدي خطة لعب، وسألتزم بها وسأنتري ما سيحدث". ولتحسين سجله المتواضع في بطولة "ون" (هزيمتان وفوز وحيد) يحتاج التركي للفوز في هذه المواجهة الصعبة وأوضح: "إنها مباراة جيدة لكنها لن تكون سهلة. أعلم أن الأمر سيكون مختلفاً لأنه ذكي للغاية، لذلك أحتاج إلى إجراء بعض التعديلات أيضاً". ممثل فريق Siam Gym لا يستبعد إطلاقاً أن يظهر التجم التايلاندي أفضل نسخة لديه في ليلة القتال بملعب لومبيني الشهير للملاكمة وقيل: "إنه قوي جداً من الناحية الذهنية. لذا، أتوقع أن يكون في أفضل حالاته يوم السبت 10 حزيران/يونيو. أعلم أنه سيكون في أفضل مستوى له، لذلك لا يمكنني التقليل من شأنه". إن عدم السماح لسوبريون بفرض أسلوبه القتالي من أهم العوامل لكسب المعركة الحاسمة وفق تفسير أوزكان: "عليك أن تنقل المعركة إليه. إنه الخيار الوحيد المتاح لك. ولكن بطريقة ذكية، لأنه ذكي جداً وتقني. أعلم أنني سأخسر إذا سمحت له بلعب لعنته. لذا، فإن الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله الآن هو أن أنقل القتال إليه". رغم إدراكه لصعوبة المهمة في عرض ONE Fight Night 11 المهيمة في عرض الاسترايك التركي الذي يبلغ سجله 10-86، يرغب في تحقيق النصر في الملعب الأوقيوسي الذي طالما حلم بالقتال فيه: "لا أستطيع أن أخبرك كم أنا متحمس. أحلم دائماً بالقتال في لومبيني. سابقاً، شاهدت معارك جميع المقاتلين التايلانديين، لكن هذه المرة سأكون هناك داخل الحلبة".



يضع التركي الهولندي تاييفون أوزكان للمسات الأخيرة استعداداً لمواجهة الميمية ضد بطل العالم السابق في الكيك بوكسينغ لوزن الريشة، سوبريون سينغا ماوين. أوزكان الشهير بـ"توربيد" أكد جاهزيته ذهنياً وبدنياً لكسب هذا التحدي ضد التايلاندي الخطير وإثبات أنه ينتمي إلى صفوف النخبة في بطولة "ون". يقول المقاتل البالغ من العمر 31 عاماً لموقع ONEFC.com: "لا يبدو الأمر كأنه فرصة، لأنك صادقاً. يبدو أن هذا هو المكان الذي أستحقه. أنا أنتمي إلى هناك. لقد أثبت لسنوات عدة، وأثناء العديد من المعارك أنني أنتمي إلى القمة". وأضاف أوزكان: "أنا أعلم أنه أياً كان من سيفوز في هذه المعركة، فسوف يقاتل من أجل اللقب بعد ذلك. لذلك، أعتقد أن الأمر في غاية الخطورة". المقاتل التركي أكد أنه لن يبحث عن الضربة القاضية السريعة، لكنه سيحرص على الالتزام بخطله القتالية طوال المعركة الحامية. وكشف قتالاً: "أرى أنني سأقاتل بكل الطرق الممكنة، سأضع الضغط في كل نطاق. لن أبحث عن الإتهام. لدي خطة لعب جيدة جداً، وسأفعلها".

## الكينية كيبينغون تحطم الرقم العالمي في 5000 م بعد 1500 م



وحطمت النرويجية جاكوب اجنيرجستين الرقم القياسي العالمي في سباق الميادين بلقاء باريس. وقطع اجنيرجستين البالغ عمره 22 عاماً مسافة السباق في سبع دقائق و54.10 ثانية، متفوقاً على الرقم القياسي السابق المسجل باسم دنياول كومان والبالغ سبع دقائق و58.61 ثانية في 1997. وفاز المسابق بذهبية سباق 1500 متر في أولمبياد طوكيو 2020 وذهبية واحدة وفضية واحدة في بطولة العالم لألعاب القوى 2022.

حطمت الكينية فايت كيبينغون الرقم القياسي العالمي لسباق 5000 متر للسيدات في لقاء باريس ضمن الدوري العالمي لألعاب القوى في أول سباق لها في هذه المسافة خلال ثلثي سنوات وذلك بعد أسبوع واحد من تحطيم الرقم القياسي العالمي في سباق 1500 متر. وقطعت كيبينغون مسافة السباق في 14 دقيقة و5.20 ثانية بعد ابتعادها عن ليتسينيت غيدي وحطمت الرقم القياسي السابق للعداءة الإثيوبية البالغ 14 دقيقة و6.62 ثانية المسجل في 7 أكتوبر 2020 في بنسنية. وقطعت كيبينغون البالغة من العمر 29 عاماً، البطلة الأولمبية مرتين في سباق 1500 متر، اللقب الأخيرة في حوالي 60 ثانية لتحقق الرقم القياسي في سباق كانت قد شاركت فيه مرتين فقط من قبل في عام 2015. وقالت كيبينغون "لم أفكر في الرقم القياسي العالمي. لا أعرف كيف سجلته. ركزت فقط على الضوء الأخضر وحاولت أن أبقى مسترخية وأن أستمع بالمشاق". وأضافت "عندما رأيت أنه بات رقماً قياسياً عالمياً، تفاجأت جداً. كان الأمر كله يتمحور حول تقديم أفضل ما لدي. أردت فقط تحسين أفضل زمن لي، الرقم القياسي العالمي لم يكن خطتي".

## وفاة أكبر رياضية أولمبية عن عمر 100 عام



وكانت أكبر رياضية بريطانية أولمبية على قيد الحياة". وأحرزت تشايلد ميدالية برونزية في دورة الألعاب الأوروبية عام 1938 وهي في الخامسة عشر من عمرها لكن مسيرتها الاحترافية الواحدة توقفت خلال الحرب العالمية الثانية حيث انضمت إلى الجيش. وبمجرد استئناف مسيرتها الرياضية، أحرزت المركز السادس في منافسات الغطس في أولمبياد لندن وتوجت في الغطس من منصة متحركة ومن منصة ثابتة في دورة ألعاب الامبراطورية البريطانية 1950، والتي تعرف حالياً بدورة ألعاب الكومنولث.

أعلنت اللجنة الأولمبية البريطانية، أن أكبر رياضية أولمبية بريطانية كانت على قيد الحياة، وهي إندا تشايلد، فارقت الحياة في مايو (أيار) الماضي عن عمر 100 عام. وشاكرت تشايلد في أولمبياد لندن 1948 في منافسات الغطس، وذلك رغم خوفها من المرتدعات، وبعدها توجت في دورة ألعاب الامبراطورية البريطانية. وذكرت اللجنة الأولمبية البريطانية، على تويتر: "التمنازي لعائلة وأصدقاء إندا تشايلد التي شاركت في منافسات الغطس في أولمبياد 1948، والتي فارقت الحياة في ماي". وأضافت: "كانت إندا تبلغ من العمر 100 عام،

## بانيايا يشعل سباق إيطالي لـ "موتو جي بي" بابداع ثلاثي



حقق الإيطالي فرانسيسكو باتايا، الملقب بـ"بيكو"، ثلاثة مكاسب مهمة، السبت، خلال مشاركته في التجارب الرسمية التي تسبق سباق إيطاليا لـ "موتو جي بي"، المرحلة السادسة من بطولة العالم، التي ستقام الأحد.

وكان المكسب الأول الذي حققه "بيكو" هو الانطلاق في المركز الأول في السباق، بعد أن حقق أسرع لفة، وبالتالي سيكون أمام فرصة مهمة من أجل دعم مركزه الأول في الترتيب العام، خاصة أنه يواجه منافسة قوية في بطولة العالم من قبل مواطنه ماركو بيزيكي. أما المكسب الثاني، ليحل العالم 2022، فهو الفوز بسباق "سيرينيت" وذلك للمرة الأولى في إيطاليا، حيث جرى اعتماده خلال هذه السنة، وأثبت "بيكو" أنه متميز في هذا الاختصاص، بما أنه نجح خلال هذا الموسم في حسم سباق "سيرينيت" في 3 مناسبات.

وكان المكسب الثالث للإيطالي، هو رفع الفارق في صدارة الترتيب العام، بما أن سباق "سيرينيت" يمنح نقاطاً إلى الدراجين حسب ترتيبهم، وإلى حد الآن فإن النقاط التي كسبها باتايا في سباقات "سيرينيت" هي التي منحتها صدارة الترتيب، وهو ما يفسر حرصه على الفوز بها.

وستنطلق باتايا، الأحد، أمام مواطنه ماركو بيزيكي، الذي يحتل المركز الثاني في الترتيب العام أيضاً، وهو ما يعني أن السباق سيكون مشتتاً بينهما، خاصة أن الفوز على حلبة موجيلو له قيمة كبيرة في سجل الدراجين الإيطاليين، بينما سيكون الإسباني جورج مارتين ثالث المتنافسين.

ومن بين أهم الأحداث التي راقت حصة التجارب الرسمية، السبت، الخلاف الذي حصل بين باتايا والإسباني مارك ماركيز، حيث عزز الإيطالي عن غضبه الكبير من بطل العالم السابق، الذي لم يقسح له المجال، وهو أول الخلافات المعلنة بين النجمين على الحلبة.



يرغب نجم كرة السلة الأمريكية كايزر إيرفينغ، في أن يجتمع مجدداً مع صديقه ليريون جيمس، أسطورة "إن بي إيه"، بعد أن قادا معا فريق كليفلاند كافالييرز إلى الفوز بدوري السلة الأمريكية للمحترفين في عام 2016، حيث دعاه للانضمام إلى فريقه دالاس مافريكس.

وأضادت صحيفة "موندو ديورتيغو" الإسبانية، الجمعة، نقلاً عن مصادر أميركية، بأن الملك قد أبدى موقفه من الأخبار المنتشرة حول التحاقه بمافريكس، حيث إنه لم يستبعد الموافقة على الفكرة، وقد قال حينما سئل عن الأمر: "تعم سأفكر".

وتحمل جماهير الدوري الأميركي لكرة السلة برؤية جيمس وإيرفينغ ولوكا دونسييتش معا بذات الفريق في الموسم المقبل، لكن في انتظار أن تبدأ سوق الانتقالات الصيفية يوم 30 جوان الجاري، ستكون هناك العديد من الأخبار في هذا الشأن.

يذكر أن ليريون قد لمع بعد فشل فريقه لوس أنجلوس ليكرز في بلوغ النهائي الإقليمي، إلى الاعتزال بعد أن قال: "لمست مهتماً بالوصول إلى النهائي الإقليمي، لقد حققت ذلك كثيراً، كذلك ليس من الممتع بالنسبة إلى الأكون في نهائي البطولة، لكننا سنسعى ما سيحدث في المستقبل. لا أعرف، لدي الكثير في ذهني لأنكون صادقاً في ما يتعلق بالاستمرار في لعبة كرة السلة".

# المتنكرات الجسدية تتأكل عائقها أمام كارلوس الكاراز هذا الموسم

عن بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، ورافقته الأم أخرى في ثلاث من الهزائم الأربعة التي تلقاها هذا الموسم. وسقط الكاراز في نصف نهائي بطولة رولان غاروس على يد اللاعب الصربي نوفاك ديوكوفيتش أمس بنتيجة 3-6 و3-6 و1-6، وذلك في مباراة كانت النتيجة فيها التعادل بمجموعة لكل منهما قبل أن تباعث اللاعب بعض التقلصات المفاجئة والتي أبقته عملياً خارج المنافسة.

كما انسحب اللاعب الإسباني أمام النمساوي هولغر رون في الرابع من نوفمبر الماضي في الدور ربع النهائي لبطولة باريس للتنس الأسبنتة لشعوره بالحماد في البطن سبب إتهاماً بدنياً شديداً.

وانسحب اللاعب بعد ساعة و40 دقيقة بينما كان النمساوي يسيطر على المباراة بنتيجة 6-3 و6-6 و3-1، وبعد ثلاثة أشهر ونصف ظهر اللاعب ببطولة بونين أيرس، ذات الـ250 نقطة، التي حقق لقبها.

وبعد أسبوع واحد من تتويجه باللقب، وخلال مشاركته ببطولة ريو دي جانيرو ذات الـ500 نقطة عانى الكاراز من الالم بالفخذ اليمنى خلال مواجهة البريطاني كاميرون نوري وهو ما تسبب في خسارته بنتيجة 5-7 و4-6 و5-7.

وتمكن الإسباني لاحقاً من تحقيق لقب بطولة إنديان ويلز للتنس الأسبنتة ذات الألف نقطة، وذلك قبل أن يسقط في نصف نهائي بطولة ميامي أمام الإيطالي باتيك ستر بنتيجة 7-6 (7/4) و4-6 و2-6.



الماضي حيث غاب عن البطولة الختامية لرابطة محترفي التنس ونهائي كأس ديفيز بسبب الإصابة. فقد أبعثه بعض المتنكرات

لا تزال المشكلات الجسدية تمثل عائقاً خطيراً أمام الإسباني كارلوس الكاراز هذا الموسم، وذلك متلماً حدث في نهاية الموسم

## تاريخ جديد.. إيغا شفيونتيك تتوج بلقب رولان غاروس



الاحتراق في الحالي للتنس تفوز بأول أربع نهائيات من البطولات الأربع الكبرى بعد الأمريكية مونيكا سيليشت واليابانية نغومي أوساكا.

سقطت البولندية إيغا شفيونتيك تاريخاً جديداً عقب تتويجها بلقب بطولة فرنسا المفتوحة للتنس "رولان غاروس". واحتفلت شفيونتيك بلقب بطولة فرنسا المفتوحة للتنس بعد فوزها على التشيكية كارولينا موكوفا بنتيجة 6-2 و5-7 و6-4 يوم السبت. وهذا هو اللقب الثالث في 4 أعوام لشفيونتيك على ملاعب رولان غاروس والرابع لها في البطولات الأربع الكبرى. وبانت شفيونتيك ثاني أصغر لاعبة (22 عاماً) حصدت أربعة ألقاب في البطولات الأربع الكبرى للسيدات. وكان الأمريكية سيرينا ويليامز تحمل هذا الرقم بمفردها، حين فازت الأخيرة ببطولة أمريكا 1999، ورولان غاروس 2002، وويمبلدون 2002، وأمريكا 2002. كذلك، فإن شفيونتيك هي أول لاعبة منذ البلجيكية جوستين هينين (2005 و2006 و2007) التي تفوز بثلاثة ألقاب فردية متتالية للسيدات في رولان غاروس. أيضاً، فإن شفيونتيك هي ثالث لاعبة في العصر

## ميار شريف تبلغ نهائي بطولة ماركسا الكرواتية

وفازت شريف البالغة من العمر 27 عاماً، السبت، في مباراة الدور نصف النهائي للبطولة، على الفرنسية ديانا باري المصنفة 79 عالمياً، بمجموعتين دون رد، بواقع 7-5 و2-6، حيث إنها وجدت بعض الصعوبات في بداية المباراة، لكنها تمكنت من حسم المجموعة في ساعة و6 دقائق، قبل أن تفرض سيطرتها على المجموعة الثانية، لتنتهي المباراة في ساعة و47 دقيقة.

وستواجه اللاعب المصربة في مباراة الدور النهائي للبطولة، الأحد، الإيطالية ياسمين باوليستي المصنفة 53 عالمياً، والبالغة من العمر 27 عاماً، والتي فازت في نصف النهائي على السلوفاكية ريبكا سرامكوا بمجموعتين دون رد.

يذكر أن ميار شريف عززت وجهتها للمشاركة في هذه البطولة، بعد فشلها في تجاوز الدور الثاني من بطولة رولان غاروس الفرنسية، خلال الأسبوع الماضي، إثر هزيمتها في مباراة الدور 32 أمام الروسية أناستازيا بوتابوفا المصنفة 25 عالمياً، بمجموعتين لمجموعة واحدة.



ماركسا المقامة في كرواتيا، بعد أن وصلت إلى المواجهة النهائية من المسابقة الدولية.

واصلت نجمة التنس المصربية ميار شريف المصنفة 54 عالمياً، تألقها في بطولة

# علاقة الغذاء باللياقة البدنية التغذية الجيدة مفتاح القوة البدنية والقوام الرشيق

سوف يصرف عدداً كبيراً من السعرات الحرارية وإن صرف هذه السعرات يعتمد على نوع الفعالية التي يقوم به الفرد سواء كانت تشمل المشي، الركض، الهرولة، السباحة، أو اية عالية أخرى ان صرف واستهلاك الطاقة يختلف أيضاً باختلاف وزن الفرد حيث ان الشخص الندين يحتاج الى صرف سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه الشخص النحيف وذلك مستوى اللياقة البدنية عند الفرد لها أهمية خاصة عند استهلاك الطاقة الحرارية فالشخص اللائق بندياً أو الرياضي يكون استهلاكه للسعرات الحرارية بصورة أكثر اقتصادية من الشخص العادي. ان الجسم عادة يقوم بعملية توازن مركبة بين الخزن والاستهلاك بالنسبة للطاقة فالغذاء بعد المخزون ويمكن قياسه بالسعرات الحرارية وإن الاستهلاك يعني الفعاليات والنشاطات التي يقوم بها الجسم وهذه أيضاً يمكن قياسها.

**ما هو تأثير الغذاء على صحة الإنسان**  
الغذاء هو الوقود الأساسي لعمل جسم الإنسان، إذ ان جسم الإنسان يستعمل الطاقة المأخوذة من الغذاء ليقوم بوظائفه بشكل سليم، وهو مكون من عدة عناصر، أهمها البروتينات، السكريات، والدهون، كما يوجد عناصر أخرى في الغذاء، يحتاج الإنسان إلى كمية قليلة منها مثل المعادن والفيتامينات.

تأثير الدهون  
بعد عملية الهضم، يقوم الجسم بامتصاص العناصر الرئيسية من الغذاء ويقوم بتحويلها إلى طاقة، هذه الطاقة إما ان يستخدمها الجسم في الحركة وفي أداء وظائفه، أو يقوم بخزنها على شكل دهون. عند زيادة نسبة الدهون في الجسم تظهر الكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية،



بفعالية رياضية خفيفة لمدة 6 ساعات فانه يحتاج الى 600 سعرة اضافية وانا تمشي مسافة لمدة 6 ساعات بصورة بطيئة فانه يحتاج الى 400 سعرة حرارية اضافية.  
وان الطاقة التي يستهلكها الرياضي اثناء قيامه بالافعال الرياضية تتناسب طردياً مع شدة الفعالية الرياضية المنامة بالشخص وتختلف الطاقة باختلاف شدة اللعبة ومدتها الزمنية.

ان اللياقة البدنية تشمل مكونات الجسم البشري ولياقة العضلات وصحة ولياقة جهازى الدوران والتنفس وكلها امور ضرورية لتطور البالغين بندياً ونفسياً وان الطاقة المستهلكة لاي شخص تعتمد اعتماداً حيوياً على طبيعة العمل الذي يقوم به وتختلف الحاجة لها باختلاف الاجناس والاعمار. فجد ان المرأة تحتاج الى 5/4 الطاقة التي يحتاجها الرجل ولكن هذه النسبة تعتمد اساساً على نوعية العمل الذي تقوم به المرأة. فجد ان قسماً من النساء يقمن باعمال شاقة قد يحتاجن فيها الى طاقة مقاربة لطاقة الرجل او ربما تزيد عليها اما بالنسبة للبالغين فجد ان التغيرات تطرأ عليهم في مثل هذه السن. وان التغذية تكون مهمة وضرورية جداً لهم ويجب ان تكون هناك مراقبة مستمرة ودقيقة لهؤلاء وبالخاص الرياضيين منهم.

فان الرياضيين في مثل هذا العمر يحتاجون الى متطلبات غذائية أكثر وخصوصاً مثل الكاربوهيدرات والماء والأملاح. ويجب ان يكون هناك جدول منظم لتغذية هؤلاء الرياضيين ولعدم حدوث نقصان في احد الاجزاء او الاقسام الضرورية في الغذاء مثل الفيتامينات والمعادن.  
ويجب ان تكون بيئة الرياضيين الشباب والصغار تحسب بالطريقة الصحيحة للغذاء وكذلك لطبيعتهم النفسية وتختلف الحاجة الى الطاقة أيضاً باختلاف طبيعة الطقس ففي الاجواء الباردة يكون هناك فقدان كمية كبيرة من الحرارة في الجسم للهواء المحيط فلذلك نجد ان الانسان يحتاج الى كمية أكثر من الغذاء كي يستطيع تعويض مافقده بصورة حرارة مفقودة من الجسم.

وان الطاقة تختلف الحاجة لها باختلاف نوعية الحركة التي يقوم بها الشخص فلو رقد الشخص في الفراش لمدة ساعة ولم يقم بأي جهد عضلي فان حاجته للطاقة تكون حوالي 1700-3000 سعرة وهذه الطاقة يحتاجها الجسم اعتيادياً للقيام بفعاله الحيوية ولاستمرار عمل اجزائه الداخلية مثل القلب والدماغ والجهاز الهضمي والكبد والكلى وكذلك العمليات الفسيولوجية والبيولوجية للخلايا. وان قيام الشخص

بكتون جسم الانسان اساساً من عظام وعضلات وشحم وان 639 عضلة مختلفة تكون 45% تقريباً من وزن الجسم وسلكل عضلة لها اربع خواص لاهميتها في هذا الموضوع:

- 1- يمكنها إنتاج القوة التي يمكن قياسها باعتبارها قوة العضلة.
- 2- يمكنها تخزين الطاقة التي تسمح لها بالعمل فترات أطول بدون اعتمادها على الدورة الدموية. وهذا ما يطلق عليه بالتحمل العضلي.
- 3- يمكنها ان تقصر بدرجات مختلفة وهذا مايسمى بقوة العضلة.
- 4- يمكنها الاستدراك والارتداد وهذا مايسمى بمرونة العضلة.

وان تضاعف هذه الخواص الاربعة هو مايلق عليه (المقدرة العضلية) يدفع القلب لضخ الدم الى العضلات حاملاً المواد الغذائية التي تمدها بالطاقة اللازمة للعمل ومدى استام هذه العملية حتى تتمكن العضلات العاملة من القيام بعملها تتوقف قدرة الجسم على العمل بكفاءة على مدى نمو كتلتا المقترنين العضلية والعضلوية معا بواسطة التدريب المنتظم وتوقف مدى هاتين القدرتين على:

- 1- البرورة.
  - 2- الغذاء
  - 3- الصحة والمرض.
  - 4- الراحة والنوم.
- عندما تنمي قدرتك العضلية والعضوية لأعلى كفاءة ممكنة تمكن مستوى اللياقة البدنية العالية كما ان العنصر الأساسي للياقة البدنية هو المحافظة على الوزن وتناسقه. ان البدانة تعتبر من الأمراض الشائعة في الوقت الحاضر والتي تؤدي الى الإصابة بأمراض شتى منها أمراض القلب، لذلك يجب اتباع نظام غذائي متوازن وعلى برنامج رياضي لأجل الحصول على جسم صحي متعافى ان البدانة لا تؤدي فقط الى الإصابة بمرض القلب بل تؤدي أيضاً الى الإصابة بضغط الدم، وزيادة نسبة المواد الدهنية فيه تؤدي (الكولسترول) ان مشكلة الأشخاص الذين يشغلون وظائف كتابية ويتناولون كميات كبيرة من الطعام ولا يقومون بأي فعاليات بدنية أو رياضية، هي مشكلة عويصة ومنتشرة في الوقت الحاضر ويعاني من الطب بصورة عامة.

الهرومونات الموجودة في الجسم تعمل عمل المراسلين الكيميائيين للجسم. وان أي عطل في عمل هذه الهرمونات يسؤدي الى اضطراب في توزيع الوزن في جسم الإنسان فجد ان بعض الأشخاص يكون استهلاك الطاقة في اجسامهم منظماً وبصورة صحيحة بينما في القسم الآخر يكون استهلاك الطاقة في اجسامهم مضطرباً ويتم بصورة سريعة جداً. ان بعض الأشخاص يتناولون كميات كبيرة من الطعام ولكنهم لايتعرضون الى أي زيادة في الوزن وقسم آخر يعاني بصورة شديدة من زيادة الوزن، من حيث ان أي زيادة طفيفة في طعامهم تؤدي الى زيادة مباشرة في اوزانهم.  
ان مقدار السعرات التي يخزنها الجسم تعتمد بصورة خاصة على نوعية الغذاء والشراب التي يتناولها الفرد فمثلاً اذا تناول شخص كمية من اوراق الخس وتناول أيضاً كمية من الحلويات بالمقدار نفسه كمية الخس نجد ان السعرات الحرارية التي خزنها في جسمه تختلف باختلاف المادة التي تناولها.

## الطاقة المستعملة للفعاليات المختلفة



لذلك علينا الحفاظ على النسبة المثالية للدهون في الجسم، وذلك عن طريق زيادة النشاط البدني والتقليل من الطعام المليء بالدهون.

تأثير البروتينات  
البروتينات من أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فهي تحافظ على جهاز المناعة لدى الإنسان، والذي بدوره يحفظه من الإصابة بالأمراض، لذلك فسان انخفاض نسبة البروتينات في الجسم تؤدي إلى الإصابة بالأمراض كالعندوى. الفائدة الأخرى للبروتينات هي بناء عضلات الإنسان، لذلك ان أردت الحصول على جسم قوي وسليم فيجب عليك أكل المواد التي تحتوي على بروتينات طبيعية.

تأثير السكريات  
السكريات من أبسط عناصر الغذاء هضماً، وتعطي طاقة عالية لتفعيل وظائف الجسم المختلفة ونقصها يؤثر على الدماغ ويسبب الإغماء، أما زيادتها تؤدي إلى أمراض كثيرة منها مرض السكري، الذي يعد من أشهر الأمراض في هذا القرن، وبعد الغذاء من أهم العناصر المؤثرة فيه، لذلك على المرضى المصابين بالسكري معرفة الكثير عن الغذاء وأنواعه وكيفية تحضيره بشكل صحيح للحفاظ على صحتهم. دراسة الطب الغذائي من أهم أنواع الدراسات في عصرنا، حيث ان الكثير من الأمراض المنتشرة حول العالم لها علاقة بالغذاء، ومن هذه الأمراض مثل السمنة، السكري، أمراض القلب، أمراض الأوعية الدموية، العندوى، أمراض الجهاز الهضمي، والكثير من الأمراض الأخرى التي تتعلق بسوء التغذية.

## التغذية الرياضية

ان التغذية الصحيحة للرياضي يتبنى الاساس للانجاز الرياضي وبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع الانجاز لان التغذية الخاطئة تؤدي الى التعب المبكر والسى تثقل قابلية الانجاز اضافة لذلك فانها قد تؤدي الى الاضطرابات في الصحة تقلل من الانجاز الرياضي.

لقد ظهرت في السباق عدة افكار ونظريات تؤكد ان السعرات الحرارية لايمكن قياسها لتحديد وتنظيم وزن الجسم ولكن علماء التغذية رفضوا وانكروا هذه النظريات واكدوا في دراساتهم ان الزيادة او النقصان في وزن الجسم تعتمد اساساً على معدل ما يأخذه الجسم من سعرات حرارية ومقدار ما يفقده منها وان علماء التغذية قد استعاروا من علماء الفيزياء مقياساً لقياس الطاقة بالسعرات فالسعة الحرارية هي الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام من الماء درجة مئوية واحدة (من 15° الى 16°م) وان السعرة الحرارية هي وحدة صغيرة جداً للطاقة وان الكيلو سعرة = 100 سعرة . وان هذه الوحدة هي انسب وحدة لقياس الطاقة.

ان الطعام الذي يتناوله الانسان كطاقة يتحول بواسطة اجهزة الجسم الى طاقة ميكانيكية وان كثيراً من هذه الطاقة يفقد اثناء توليد الحرارة للجسم حالة ضرورية جداً وذلك لضبط توازن حرارة الجسم مع حرارة الجو.

ان الفرد عندما يقوم بعمل أو تمرين رياضي فانه



# ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية؟

## الجسم يحتاج إلى استعادة الطاقة وإعادة بناء الأنسجة العضلية



التغذية الجيدة أو السليمة بمعنى آخر في كل الأوقات شيء أساسي من أجل أداء ممتاز للرياضي حتى لو كانت المنافسة موسمية.

ومطلبات التغذية الرئيسية والبياقة للرياضيين تتشابه إلى حد كبير مع الشخص العادي جودة الحياة وأساسيات تحقيقها لا تختلف من شخص لآخر إلا أن هناك بعض الاختلافات البسيطة ومن الممكن أن نقول عليها تعديلات ثانوية مطلوبة للشخص الرياضي قبل دخوله المنافسة من أجل تدعيم أدائه.

### نصائح التغذية للرياضي:

- البروتينات: على عكس ما يظنه الكثير من المدربين والرياضيين أنفسهم فإن متطلبات التغذية من البروتينات ليست بنسب أكبر مما يحتاجه الشخص العادي الذي لا يمارس رياضة بعينها. فكل الأشخاص على حد سواء يحتاج حوالي 1 جرام من البروتينات/كيلوجرام من الوزن.

- تحتاج حوالي 1 جرام من البروتينات/كيلوجرام من الوزن.

- الكربوهيدرات: النسبة الموصى بها لإجمالي استهلاك السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات هو 65%، والكربوهيدرات المعقدة التركيب بنوعي أن يتم تناولها بنسبة أكبر من الكربوهيدرات البسيطة التركيب (السكريات). ونجد أن الكربوهيدرات المعقدة التركيب متمثلة قس الطماطم، الأرز البني، الفاصوليا المجففة، الفاكهة والخضراوات الطازجة والحبوب والخبز من الحبوب الخالصة. بالإضافة إلى أن الكربوهيدرات المعقدة التركيب تمد خلايا الكبد والعضلات بالجلوكوز والتي تخزن على هيئة (جليكوجين - Glycogen) وتحول إلى جلوكوز للاستخدام عند الاحتياج لها أثناء ممارسة الرياضة.

- الدهون: ينبغي ألا تتعدى النسبة من 20% من إجمالي السعرات الحرارية الغذائية التي تأتي من الدهون.

### الأنظمة الغذائية الخاصة بانقاص الوزن (الرجيم):

ينبغي ألا يقلل الرياضي في طعامه بفرص إنقاص الوزن، بمعنى أنه من غير المجيد له أو ممنوع عليه الدخول في أنظمة الرجيم لأن يمارس أنشطة قوية وحيوية والتي تعمل على إحلال الدهون بالعضلات وفي نفس الوقت يبنى الجسم على وزنه كما هو. والبرنامج الرياضي المجهد يصاحبه دائما ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي والذي يثالي يتطلب زيادة في معدل استهلاك السعرات الحرارية من الفرد. لكن إذا توقف الشخص عن ممارسة الرياضة لأي سبب من الأسباب عليه حينئذ أن يقلل من معدل استهلاكه للسعرات الحرارية والإسيزيد وزنه بسرعة كبيرة.

### برنامج التغذية للرياضيين:

- قبل الحدث الرياضي:  
ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي من 3-5 ساعات.  
بعد الحدث الرياضي:  
الجلوكوز المعزز في الكبد والعضلات يقل مع ممارسة الرياضة، ومن أجل استعادة الجلوكوز مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به ينبغي الزيادة في معدل الأطعمة الكربوهيدرات لمدة ثلاثة أيام بعد الحدث الرياضي.

### السوائل والرياضة:

- الماء:  
على الرياضي شرب الماء البارد (المثلج) لأن امتصاصه أسرع ولا يسبب شد عضلي مثل الماء الساخن. بالإضافة إلى شرب كم وفير من الماء أثناء المنافسة الرياضية فينبغي على الأقل شرب 8 أكواب من الماء يوميا.  
- السوائل والجلوكوز:  
خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل الجري لا بد من لإحلال السوائل والجلوكوز طالما يطول النشاط الرياضي. والتركيز الموصى به من الجلوكوز 2- 2.5 جرام لكل ديسيلتر من الماء. لا تشرب أكثر من 800 مليلتر من السوائل خلال أي ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل لأنك ستستلم المعدة وسيعوق ذلك الأداء.

### أربع طرق لزيادة الوزن:

**العضلات:**  
الطريقة الأولى:  
أن زيادة الوزن تتطلب غذاء كافي ومتى عرفنا ذلك علينا مراجعة الأمر  
وهو في متناول الجميع فلكي تكسب وزنا بسرعة عليك

تتناول الطعام 5 أو 6 مرات في اليوم عوضا عن تناولك 3 وجبات يوميا ولكن كيف يتم تناول طعامك أقل من المعتاد في كل وجبة كنت تتناولها والهدف من هذا التغيير يجعلك تتلذذ بتناول الطعام دون أن تتسرع بتقله على معدتك فتزج عضلات المعدة والجهاز الهضمي.

وقد تقول كيف تتناول 5 أو 6 وجبات في اليوم؟ أقول لك تناول الوجبات الإضافية مثلا في الساعة العاشرة صباحا وبعد التدريب مباشرة وقبل النوم فإن هذه الإضافية تعمل على استيعاب كميات أكثر من المعتاد دون إزهاق مزاج المعدة.

وذلك يعني أنهم يخسرون غذائهم من الطعام وفي كثير من الأحيان لا يمكن لهؤلاء تناول كميات من الطعام دون أن يتقلوا أو يتخمو معهم.

وأفضل طريقة لكي تتجنبوا ذلك تناولوا الطعام المحبب اليكم من بين الأطعمة المفيدة والمغذية وعندما ترون أن وزنكم بدأ بالازدياد تمرنوا أكثر وقوموا بتمارين كمال الأجسام لتنموا عضلاتكم الضعيفة وذلك تعرفون أي عضو من أعضاء جسمكم يتطلب التمرين والنمو أي عليكم بمعرفة نقطة الضعف ومحاولة تقويتها لتتسلل مع بقية الأعضاء.

كما عليكم بالتنسيق بالزعيم التي هي المساعد لكم فهي السلاح القوي لإظهاركم بالمظهر الذي تريهونه، إذ أن النجاح مرجهه انتم وليس أحد سواكم.

اعتدك ما أصبح بعد قراءة هذا الموضوع على علم بكل ما حول في خاطركم وأفكاركم من ناحية زيادة الوزن، فإذا اتبعتم النصائح التي ذكرت فلا خوف عليكم بعد الآن من ضياع وهدر الوقت فسي التمرين وتناول الطعام الكثير.

معظم لاعبي كمال الأجسام يعتقدون أن السر الوحيد وراء النمو العضلي هو التمرين ولكن هذا اعتقاد خطأ.

### يوجد معادلة أساسية لنمو عضلي سليم:

النمو العضلي = التمرين + التغذية + الراحة  
إن السوزن الذي تستخدمه في التمرين يساوي الكتلة العضلية التي يمكنك الحصول عليها. لذلك يجب أن تهتم بأوزانك مع مراعاة التقدم فيها نسبيا.

يجب اتباع الجسم من الأحماض الأمينية والجليكوجين من مصادر البروتين والكربوهيدرات ويجب تناول الطعام خمسة مرات في اليوم على الأقل كل ثلاثة إلى أربع ساعات لأنك لن تعلم متى يكون الجسم محتاج إلى هذه العناصر لكي يستفيد منها.

يجب أن تحرص على تناول بياض البيض لأنه مصدر من مصادر البروتين ذو فعالية عالية. وعدم تناول صفار البيض تجنبنا للكوليسترول. يعتبر بروتين البيض من أنواع البروتينات الغنية بالأحماض الأمينية الأساسية الذي يجب أن نمد بها أجسامنا من خلال الطعام أو المكملات الغذائية.

ولناحظ جميعا أن أي من المكملات الغذائية (العالية الجودة) التي نراها في الأسواق تحتوي في مكوناتها على بروتين البيض (egg protein).

يجب أن نأكل من أربع إلى خمسة من بياض البيض على الأقل (لأن الألبان) بعد ممارسة التمارين وذلك لإمداد الجسم بما تحتويه من أحماض أمينية أساسية

التسي تعتبر مصدر هام في عملية نمو العضلات وأيضا مصدر هام لإمداد التسنج العضلي والجهاز العصبي المركزي بالطاقة.

النظام المثالي لنمو عضلي سليم(العدد الثالث)  
إن الحلاصة المزاجية (النفسية) من العوامل الهامة والمؤثرة في أداء التمارين فمن الضروري أن تترك ورننا المشاكل والهوم قبل ممارسة التمارين. لأن التركيز في التمرين من العوامل الهامة جدا فإذا كانت الحالة المزاجية غير مهيبة للتمرين فلنأنا لم نستفيد بالتمارين.

إن الأداء في التمرين له تأثير كبير على إنتاج هرمون الشستوستيرون. فإن كمية الشستوستيرون الذي ينتجه الجسم له علاقة مباشرة بالضغط على العضلات والأداء العالي في التمرين. فكما زاد الضغط على العضلات زادت كمية الشستوستيرون.

ونحن نعلم أن هرمون الشستوستيرون هو الهرمون الذكري الذي له دور كبير في عملية نمو العضلات

قوة العضلات  
حرق الدهون  
النظام المثالي لنمو عضلي سليم(العدد الخامس)  
التغذية:

يعتقد الكثير منا أن بروتين الصويا له فوائد عديدة بالنسبة عملية نمو العضلات كونه بروتين!!! ولكن هذا اعتقاد خطأ لأن بروتين الصويا يقلل من معدلات هرمون الشستوستيرون (هرمون الكسورة) لاحتوائه على (phyto-estrogen) الأستروجين والكثير مما يعلم أن الأستروجين هو هرمون الأنوثة!!! لذلك يعتبر بروتين الصويا بروتين غير هام بالنسبة عملية نمو العضلات ولكنه هام بالنسبة عملية تكوين الماء والدهون وتوزيعهم!!!! والكثير منا يلاحظ أن المكملات الغذائية التي تحتوي على نسب بروتين عالية من مصادر كثيرة للبروتين لا تحتوي على مصدر بروتين الصويا. بعض أساسيات الغذاء:

عسى أي مشرب لأي رياضة أن يلم ببعض أساسيات الغذاء لأن في أي رياضة عامة وكمال الأجسام خاصة يكون هناك بعض المتربين السبب ممكن ميكوش عارفة لأن معظم لاعبي هذه الرياضة لا يفسد غذائهم جهل بلطفة الغذاء التي يجب على أي متدرب اتباعها لكي يحسن من أدائه الرياضي وذلك أقدم لكم أساسيات التغذية السليمة للاعب كمال الأجسام

- إن الطعام ضروري للحياة بل هو دعامه الحياة وبنونه تتعرض لمشاكل كبيرة (الجوع، الضعف، الموت)، ولكن ما هو الطعام؟ وما يتوحيه لجعله مهم؟ وما يحدث للطعام بمجرد تناوله؟

- وما معنى هذه الكلمات (كربوهيدرات، دهون، بروتين، ...).

- وما هي السعرات الحرارية؟

- لماذا لا نأكل طعام الحيوان مثلا؟

- ولتساعل دائما عن نوع الطعام وكيفية إسفاده الجسم منه؟

ويجب على هذه التساؤلات بتقديم نظام غذائي كامل مع المعلومات التي تحتاجها لتفهم ماذا يحتاج جسمك كل يوم بكفاءة عالية.

كفاءة الجسم الناتجة من حرق الطعام:

- من الضروري الاحتياج للطاقة للحفاظ على صيانة الجسم في وقت الراحة. وعند القيام بمجهود يتحول هذا الطعام إلى أداء بعض الحركات أو المشاعر.

أولا: على سبيل المثال في حالة (مثل مشاهدة التلفاز) يقوم الجسم على حرق 26 سعر حراري لكل كيلو جرام. إذا كان وزنك مثلا 68 كجم فإذا جسمك يحتاج:

26 × 68 = 1.800 سعر حراري / يوم

- لاستمرار نبض القلب، تنفس الرئة

- للحفاظ على وظائف الأعضاء الداخلية

- الحفاظ على عمل المخ

- الحفاظ على درجة حرارة الجسم.

ثانيا: في حالة القيام بمجهود أيضا يحتاج الجسم لهذه السعرات الحرارية فعلا عندما يقوم شخص بالجرى في المراتون لمسافة 42 كيلو حوالي 105 لفة ترك. فيقوم الجسم بحرق حوالي 2600 سعر حراري ومن ناحية أخرى يقوم الجسم بحرق 62 سعر حراري لكل كيلو.

3- كيفية حفظ الطعام: يجب أداء هذه العملية بكفاءة عالية لأهمية الطعام الكبيرة ويوجد عدة طرق لحفظ الطعام ومنها (التجميد، التعليب، الإشعاع، التجفيف، التجميد الجاف، التليج، البسترة، التخخير، الكرنبة) أي استخدام ثاني أكسيد الكربون، «الحفظ الكيميائي

## «الفاف» تهنئ رياض محرز بعد تتويجه برابطة أبطال أوروبا رفقة «السيتي»



هذات الاتحادية الجزائرية لكرة القدم السلاعبة الدولي الجزائري رياض محرز، بعد تتويجه برابطة أبطال أوروبا رفقة «السيتي». وقالت «الفاف» عبر صفحتها الرسمية: «مبارك لمحارب الصحراء رياض محرز تتويجه بلقب دوري أبطال أوروبا.. نحن فخورون بك، نراك قريباً». وتوج الدولي الجزائري رياض محرز بلقب رابطة أبطال أوروبا رفقة «مانشستر سيتي»، الذي فاز في النهائي على إنتر ميلان الإيطالي بهدف لصفر.

## الكاف تفتخر بإنجاز محرز مع مانشستر سيتي



تغنى الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «كاف»، بإنجاز الذي حققه الجزائري رياض محرز، رفقة ناديه مانشستر سيتي الإنجليزي، في مسابقة دوري أبطال أوروبا. وحصد السيتي «ذات الأثنين» للمرة الأولى في تاريخه، عقب فوزه في المباراة النهائية، اليوم السبت، على حساب إنتر ميلان الإيطالي بهدف دون رد. محرز لم يشارك في المباراة النهائية في لقاء إنتر، بقرار فني من منبره بييب جوزاديو لا. وقال الاتحاد الإفريقي في تغريده عبر حسابه على «تويتر»: «العالم كله عند قدميه.. ألف مبارك لرياض محرز تحفيقه لقب أحر عن جدارة».

# محرز يلحق بالأسطورة ماجر ويحطم رقماً صمد 36 عاماً



أوروبا. وكسر محرز رقماً سلبياً استمر لـ 36 سنة كاملة لم يتدق خلالها أي لاعب جزائري طعم التتويج بالمسابقة الأعلى في أوروبا، منذ اللقب التاريخي الذي حصل عليه ماجر عام 1987، حيث نجح في محاولته الثانية في الحصول على لقب دوري أبطال أوروبا، بعد أن فشل في المحاولة الأولى عام 2021 في النهائي الذي خسره أمام تشيلسي بهدف دون رد. واختلفت الأدوار بين محرز وماجر في النهائيين الأوروبيين، ففي الوقت الذي تقمص فيه ماجر دور البطولة مع بورتو في نهائي عام 1987 أمام نادي بايرن ميونخ الألماني (1-2)، حين سجل هدفه الشهير بالكعب وقدم تمريرة حاسمة، اكتفى محرز بمتابعة نهائي إسطنبول من على مقاعد البدلاء.

بات رياض محرز، نجم نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، ثاني لاعب جزائري في التاريخ يتوج بلقب دوري أبطال أوروبا، بعد فوزه مع الستينز، اليوم السبت، في نهائي نسخة 2023 على حساب إنتر ميلان الإيطالي، ليحلق بذلك بأسطورة كرة القدم الجزائرية الحية، رايح ماجر، المتوج باللقب عام 1987 مع بورتو البرتغالي. وفاز مان سيتي للمرة الأولى بلقب دوري أبطال أوروبا بفضل فوزه على إنتر ميلان الإيطالي بهدف دون رد، على الملعب الأولمبي بإسطنبول. سجله الدولي الإسباني رودري في الدقيقة (68)، لييصم «الستينز» على موسم استثنائي بحصولهم على الثلاثية التاريخية؛ الدوري الإنجليزي الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال

وأجمعت الجماهير الجزائرية على قيمة إنجاز محرز التاريخي بوصفه السلاعبة الجزائري الأكثر تتويجاً بالألقاب في المستوى العالمي، وثاني لاعب جزائري يتوج بدوري الأبطال، فضلاً عن كونه الجزائري الثاني الذي يتوج بلقب أوروبي في نفس الموسم بعد سعيد بن رحمة الذي نال لقب دوري المؤتمر الأوروبي مع وست هام الإنجليزي الأسبوع الماضي. وعلى الرغم من عدم مشاركة محرز (32 عاماً) في المباراة النهائية فإنه كان في قمة السعادة بعد صافرة النهاية؛ إذ احتفل مع زملائه بهذا التتويج التاريخي غير المسبوق، خاصة أنه يدرك مدى أهمية هذا اللقب في سجله المرصع بالألقاب ليصنع لنفسه أسماً من ذهب بهذا الخصوص عربياً وأفريقياً.